

# **Ханников Александр Александрович**

## **Восточный массаж**

*Посвящаю Людмиле Васильевне Черновой*

### **Предисловие**

В наше время бурный ритм жизни увеличивает нагрузки на нервную систему. Мышечное бездействие и нервные перегрузки пагубно сказываются на здоровье человека. Повысить физическую активность, снять нервное напряжение помогают занятия физической культурой, спортом, а также массаж. С массажем человек знаком очень давно. Еще за 5000 лет до н. э. массаж применялся в Китае, Японии, Египте и других странах Востока. В наши дни интерес к массажу как к лечебному фактору не ослабевает, а все более возрастает, особенно к разновидностям точечного массажа.

Широкое использование массажа объясняется как его практической доступностью, относительной простотой, возможностью проведения как специалистами, так и лицами, владеющими его техникой.

Предлагаемая книга посвящена некоторым видам восточного массажа, в основе которых лежит воздействие на рефлекторные зоны. В ней излагаются общие правила, техника и методика китайского массажа, Шиацу, японского точечно-пальцевого массажа и некоторых других видов восточного массажа. Следует подчеркнуть, что любые методы массажа, а также самомассажа возможно применять только после врачебного осмотра. Посетить врача необходимо прежде всего для того, чтобы исключить заболевания, для лечения которых необходима экстренная помощь и при которых массаж может принести вред.

Книга будет полезна читателям, специалистам и массажистам.

### **Введение**

#### **Краткий исторический обзор основных методов восточного массажа**

Здоровый человек является самой большой ценностью современного общества. Только здоровый человек может полностью раскрыть свои творческие возможности в созидательном труде на благо человечества. Широкая система социально-экономических, гигиенических и лечебно-оздоровительных мероприятий направлена на предупреждение заболеваний и сохранения здоровья населения страны. В числе лечебно-профилактических воздействий на организм здорового человека (диетическое, климатическое, гидротерапевтическое, физиотерапевтическое, медикаментозное и др.) медицина в наше время располагает рефлексотерапией.

Метод рефлексотерапии зародился в глубокой древности около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке (территории нынешних Китая, Японии, Кореи, Монголии). В процессе познания мира и

явлений природы накапливались сведения о полезном и вредном для человека. Древние врачи, наблюдая за работой человеческого организма, отметили определенные системы взаимосвязей.

Открыв и познав существование взаимной зависимости между явлениями природы и их взаимной обусловленности, древние медики предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, а как сложная система, каждый элемент которой функционально связан со всеми остальными. Они считали, что при каждом заболевании в болезненный процесс вовлекается весь организм и что при изменении функции и деятельности одного органа изменяется функция всех других органов и систем организма.

Древними врачами болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимосвязей и взаимоотношений как в самом организме, так и между организмом и окружающей средой. Считалось, что болезнь является развитием борьбы между силами сопротивления организма и болезнетворной причиной, которая, в свою очередь, может быть внешней (климат, инфекции и др.), внутренней (пища, вода, эмоции и др.) или повреждением (ранения, ожоги). В задачу врача входило помочь организму в этой борьбе.

Со временем были выработаны и сформулированы основные положения, методы и средства лечения древневосточной медицины. Некоторые из них не потеряли своей значимости до наших дней. Так, считалось, что лечение должно быть комплексным и сочетать однонаправленные действия, что лечение не должно быть поспешным, кроме особых случаев, так как необходимо дать природе сделать свое дело, кроме того, лечение должно быть индивидуальным для каждой болезни и для каждого больного.

Для лечения в древней восточной медицине широко применялся массаж. От классического европейского массажа он отличается тем, что используется массажное воздействие на активные точки, а поверхностное, линейное, воздействие осуществляется в зависимости от траектории каналов-меридианов и направления энергии в них. Массаж, который концентрируется на отдельных точках меридианов, называется точечным, массаж вдоль хода меридианов – поверхностным (линейным). Традиционный восточный массаж является комбинацией точечного массажа с приемами поверхностного массажа.

Основу метода восточного точечного массажа, как и иглотерапии составляет учение об активных точках (точках акупунктуры) и энергетических каналах-меридианах. Тысячи лет тому назад медики Востока утверждали, что болезненная энергия внедряется, прежде всего в кожу, через нее – в каналы, затем во внутренние органы, оттуда в виде различных патологических реакций болезнь вновь «посылает весть» на кожу. Все это осуществляется через активные точки, множество которых расположено на теле человека.

Активная точка кожи представляет собой маленький участок кожи от 2 до 10 мм, находящийся в наиболее выраженной связи с определенным внутренним органом или отделом головного мозга. В древнем учении китайский медиков о взаимоотношениях покровов тела и внутренних органов признается возможность оказывать целенаправленное воздействие в периферии тела на внутренние органы, их состояние, их деятельность. Эти представления созвучны и понятны с точки зрения современной медицины. Способ воздействия или раздражения может осуществляться иглой, пальцевым надавливанием, металлической пластиной, конусом для прижигания, прижиганием полынной сигарой или даже обычной сигаретой и др. Оно может быть различно по силе и продолжительности.

Тысячи лет из поколения в поколение древние врачи кропотливо собирали информацию об активных точках на теле человека, раздражение которых может изменять функциональное состояние определенных органов и организма в целом, а потому может использоваться для лечения.

Правила манипуляций с активными точками основаны на представлениях о жизненной энергии – «ци» и о ее движении по невидимым и не определяемым до нашего времени каналам-меридианам. Всего насчитывается 12 парных и 2 непарных основных основных канала.

### **Традиционные восточные представления о жизненной энергии и меридианах**

В восточной традиции человеческий организм рассматривается как сложная саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой. Основным на Востоке является постулат о том, что ключ к управлению телом лежит в сознании человека. Основным компонентом всех восточных учений и систем является учение об обладающей полярными качествами инь-ян энергии ци, в Греции это пневма, в Индии – прана, в Японии – ки. Например, когда болит рука, то энергия ци течет хаотично, стимулируя высокую насыщенность области боли. Этот высокий энергетический потенциал будет причиной уменьшения энергетической площади в виде места локализации боли. Причина боли будет в разнице энергетических потенциалов.

Определения ци включают в себя различные значения. «Истинная или изначальная ци» является категорией китайской науки и философии и обозначает некую изначальную субстанцию, существовавшую до возникновения мира. Считается, что в ней гармонично слиты в одно целое дух, ци и семя. Изначальная ци растворена во Вселенной и может быть получена из нее организмом с воздухом, через акупунктурные, активные точки, с питьем, пищей. В организме изначальная ци хранится в среднем даньтяне (по классической схеме «пяти даньтяней»).

Классический вариант предусматривает пятеричную схему: голова – передний даньтянь с центром в точке инь-тан между бровями; грудь – передний даньтянь с центром в точке тань-чжун; область поясницы – задняя область даньтяня с центре в точке мин-мэнь; живот – средний

даньтянь с центром в точке ци-хай (3,5 см ниже пупка); малый таз – нижний даньтянь с центром в точке хуэй-инь в промежность (рис. 1).



Рис. 1. Пятеричная схема: инь-тан, тань-чжун, ци-хай, мин-мэнь, хуэйчшъ; даосская схема трех даньтяней: голова (инь-тан), грудь (тань-чжун), промежность (хуэй-инь)

В древней алхимии различались три области даньтяня – голова (верхняя), грудь (средняя), живот (нижняя). Они соответственно считались местами сосредоточения духа (шэнь) – собственно ци и семени (цзин). В начале новой эры выделялся только один даньтянь – нижний. Это область – место соединения трех ножных меридианов инь с меридианом жэнь-май, а также начала чудесных меридианов чун-май и ду-май. Это место называют «Морем преднебесной ци», оно признано «корнем изначальной ци» – его источником. Эта область отвечает за питание почек и укрепление тела. Состояние этой области оказывает влияние на укрепление «телесной ци», оно считалось местом концентрации ци, то есть жизненных сил человека и источником восстановления его духовных сил.

В человеческом организме изначальная ци представляет собой его здоровье и жизненные силы. Изначальную или истинную ци классифицируют как первоначальную небесную ци, то есть послеродовую. Внутриутробную ци разделяют на два вида: основную, то есть жизненную энергию и изначальную – первобытную. Основная относится к частице необходимой жизненной энергии, которую человек получает от родителей, на самой ранней стадии жизни; изначальная ци означает фундаментальную субстанцию, движущую силу, которая обеспечивает физиологические функции тканей и развитие плода. Она хранится в почках.

Послеродовую ци также разделяют на два вида: небесную и земную. Небесная ци относится к той ци, которую человек вдыхает и выдыхает. Земная ци означает воды и зерна. Человеческий организм может существовать лишь тогда, когда он наполнен небесной и земной ци. Между

двумя видами ци существует взаимосвязь: внутриутробная ци является движущей ци жизни, а послеродовая ци – материалом, который обеспечивает поддержание жизни.

### Сущность меридианов

Вторым основным компонентом является система каналов и коллатералей, по которым текут ци и кровь.

Человеческое тело имеет особую систему, соединяющую поверхностное с внутренним и верхние части тела с нижними и связывающую все плотные и полые органы. Каналы и коллатералии не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «канал» (цзин) означает «маршрут». Каналы также называют трубопроводами энергии. Они образуют линии связи туловища. Термин «коллатераль» (ло) означает «сеть». Коллатерали являются ветвями каналов. Каналы и коллатерали пронизывают все тело и, соединяя его различные части, превращают его в органичное единство.

В западной литературе каналы принято называть меридианами, чтобы подчеркнуть условность этих линий с точки зрения современной науки.

Существует двенадцать обычных каналов – Двенадцать Каналов, ведущих к плотным и полым органам. Их природа выражается терминами инь и ян. Соединяющиеся с плотными органами и идущие вдоль внутренней латералей тела называют каналами инь. Соединяющиеся с полыми органами и идущие вдоль внешних латералей тела называются каналами ян. Согласно природе внутреннего органа и маршрутам следования они далее классифицируются следующим образом: три инь-канала руки, три ян-канала руки, три инь-канала ноги и три ян-канала ноги (табл. 1).

Таблица 1

Двенадцать каналов

Инь или ян	Каналы инь <i>плотные органы под- держивают полые органы (идут вдоль внутренних латералей)</i>	Каналы ян <i>полые органы под- держивают полые органы (идут вдоль внешних латералей)</i>	Части тела, по которым проходит канал
рука или нога	название канала		
РУКА	Канал легких ручной тай-инь	Канал толстой кишки ручной ян-мин	Передняя линия
	Канал перикарда ручной цзюе-инь	Канал трех обогревате- лей ручной шао-ян	Средняя линия
	Канал сердца ручной шао-инь	Канал тонкой кишки ручной тай-ян	Задняя линия
НОГА	Канал селезенки ножной тай-инь	Канал желудка ножной ян-ми	Передняя линия
	Канал печени ножной цзюе-инь	Канал желчного пузы- ря ножной шао-ян	Средняя линия
	Канал почек ножной шао-инь	Канал мочевого пузыря ножной тай-ян	Задняя линия

**Правила течения и соединения двенадцати каналов** следующие.

Три инь-канала руки выходят из груди и проходят по руке, чтобы соединиться с тремя ян-каналами руки.

Три ян-канала руки выходят из кисти и проходят через голову, чтобы соединиться с тремя инь-каналами ноги.

Три ян-канала ноги выходят из головы и проходят по ноге, чтобы соединиться с тремя инь-каналами ноги.

Три инь-канала ноги выходят из стопы и проходят через грудь, чтобы соединиться с тремя инь-каналами руки.

Инь-каналы связаны с плотными органами, ян-каналы – с полыми органами.

Проходя через внутренние плотные органы поддерживают полые в случае инь-каналов, и полые органы поддерживают плотные в случае ян-каналов, таким образом формируя шесть взаимосвязанных пар, об» единяющих поверхностное и внутреннее.

Двенадцать каналов покрывают поверхностное и внутреннее человеческого тела. Маршруты их течения делают круг, проходя по всему телу, и тесно связаны друг с другом. Их ход начинается от канала легких ручной тай-инь, проходит по очереди к каналу печени ножной цзюе-инь и затем к каналу легких ручной тай-инь. Эта два конца замыкаются в кольцо, чтобы образовать систему.

В дополнение к этим основным проходам (12 каналам) для протекания внутренней ци (жизненной энергии) – существуют еще 8 других важных каналов, которые не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью 12 каналов. Они придерживаются особых маршрутов и текут необычно, за что их называют чудесными каналами. Это: канал ду (средняя линия спины), канал жэнь (средняя линия фронтальной поверхности тела), канал чун, канал дай, канал инь-цяо, канал ян-цяо, канал инь-вэй и канал ян-вэй.

Совокупность 12 главных и 8 чудесных каналов-меридианов обозначается биномом цзинмай – главные и чудесные каналы. Когда ци (жизненная энергия) и кровь, текущие в 12 каналах, избыточны, они должны перетекать в 8 чудесных каналов, чтобы быть здесь запасенными.

Когда внутренняя ци в 12 каналах недостаточна, внутренняя ци, запасенная в восьми чудесных каналах должна течь обратно в 12 каналов. 12 каналов подобно рекам, и 8 чудесных каналов подобны озерам. Таким образом, функцией 8-ми чудесных каналов является поддерживать и регулировать 12 каналов. Но 8 чудесных каналов обладают собственными маршрутами следования, и внутренняя ци, запасенная в них, должна внутренне согревать органы тела и внешне увлажнять его поверхность.

Любая закупорка 12 каналов или 8 чудесных каналов может вызвать разнообразные с этим последствия. В китайской традиционной медицине это описывается, как «закупорка предшествует боли».

В первую очередь принимаются во внимание 12 главных и 2 чудесных канала – заднесрединный (ду-май) и переднесрединный (жень-май).

Чун-май – значит регулятор энергии, «море» двенадцати каналов.

Канал дай-май – «опоясывающий» – функция – связывает все меридианы.

Цяо – означает «пятка», это говорит о том, что каналы инь-цяо и ян-цяо начинаются от стопы и отвечают за легкость движений.

Вэй – означает связь, то есть каналы инь-вэй и ян-вэй связаны соответственно со всеми инь-и ян-меридианами.

Меридиан ду-май, по которому «поднимается» ци, проходит от промежности вдоль позвоночника к макушке и далеко к уздечке верхней губы. Меридиан жэнь-май, по которому «опускается» ци, начинается в органах малого таза, затем от промежности идет по передней поверхности туловища к подбородку, огибает с двух сторон губы и от уздечки верхней губы двумя ответвлениями ведет к нижним границам глазниц.

Ду-май управляет всеми каналами, по которым проходят субстанции, обладающие качеством одной из двух полярных сил – ян («море» всех ян-меридианов).

Жэнь-май – меридиан, «море» всех инь-меридианов, то есть ведает всеми инь-каналами.

Меридианы соединяются между собой непосредственно, а также через многочисленные коллатерали – «второстепенные» каналы.

Меридианы имеют внутренний ход, проходящий в глубине тела, а также наружный, пролегающий по его поверхности, в том числе по поверхности рук и ног. По этому признаку различают ручные и ножные меридианы.

В их названия входят также определения качества текущей по ним ци – инь или ян – с уточнением:

а) обозначения конечности (руки или ноги), на которой начинается или заканчивается меридиан;

б) обозначение одного из взаимоположенных видов ци, циркулирующей по меридианам, – инь или ян – с принятыми характеристиками их выраженности: тай – наиболее сильная выраженность; мин – сильная выраженность; цзюе – умеренная или слабая выраженность;

в) обозначение чжан-фу-органа, которому соответствует данный меридиан.

С учетом свойств инь и ян в названии подразумевается также и сторона конечности, по которой преимущественно проходит меридиан: инь – по медиальной стороне, ян – по латеральной.

Например, ручной (тай-инь) меридиан легких называется так потому, что он заканчивается на руке, несет в себе сильно выраженный фактор инь, следовательно, проходит преимущественно по медиальной стороне руки и соответствует чжан-органу – легким.

В целом каналы интерпретируются как своеобразные механизмы восприятия информации и энергии извне и передачи их от одной функциональной системы организма к другой. Основой взаимосвязи частей целостного организма служит «жизненная энергия», возникающая в процессе взаимодействия организма с окружающей средой, одной из форм проявления этой жизненной энергии является единство и борьба двух противоположных начал – ян и инь.

### **Концепция инь – ян**

Мировоззренческую основу древней китайской медицины составляло учение о двух противоположных началах инь и ян. Первоначально иероглифы, используемые для их написания, обозначали явления повседневной жизни. Например, инь означало затемненную сторону предмета, ян – освещенную. Схематическое изображение взаимоотношений инь-ян дано на (рис. 2). Позже инь и ян стали рассматриваться как «силы» или «энергии», или как материальные взаимодополняющие явления (стороны) предметного мира. В связи с этим любое явление, любое существо и каждое из его состояний можно отнести к двум противоположным формам – инь и ян.



Рис. 2. Схематическое изображение взаимоотношений инь-ян

Все то, что можно отнести к сильному, горячему, твердому, тяжелому, высокому, блестящему, а также те или иные весомые признаки – это ян, а все противоположное – инь. Так деятельность и покой, свет и тьма, возбуждение и торможение, неосвязаемость и телесность и многие другие пары взаимоположных явлений, предметов и свойств могут быть восприняты с позиции концепции инь – ян как единство и борьба двух противоположностей, или «полярных сил» – ян (активная сила) и инь (пассивная сила). При этом ни ян, ни инь не могут существовать изолированно друг от друга.



Ян	Инь	Ян	Инь	Ян	Инь
Солнце	Луна	Твердый	Мягкий	Длинный	Короткий
Небо	Земля	Светлый	Теневой	Радостный	Печальный
Мужской	Женский		(темный)		
Сильный	Слабый	Большой	Малый	Внешний	Внутренний
Горячий	Холодный	Тяжелый	Легкий	Полный	Худой
Высокий	Низкий	...	...	...	...

С помощью концепции инь – ян можно выразить противоположные стороны явления. Например, летом царит жара (ян), после летнего солнцезворота постепенно начинает преобладать погода инь, которая борется с жарой (ян) и ограничивает ее. Зима является вершиной холода (инь), а после зимнего солнцеворота постепенно устанавливается погода ян, ограничивая инь зимы.

В классическом китайском медицинском трактате «Лей-цзин фу-и», относящимся к периоду династии Мин (1368–1644 гг.), говорится, что состояние повышенной активности следует регулировать покоем; если ян достигло кульминационного пункта, его следует преодолевать с помощью инь. В этом находит взаимный контроль покоя и движения, то есть инь и ян.

Одно из основных положений концепций инь – ян заключается в том, что инь и ян находятся в состоянии противоборства и ограничивают друг друга. Если одна сторона преобладает, возникает недостаток другой стороны и, наоборот, при ослаблении одной стороны наступает чрезмерное усиление другой. Без этой борьбы невозможен необходимый контроль противоположностей.

Так, инь борется внутри, а ян вызывает волнение снаружи, то есть инь ведаёт внутренней средой, а ян – внешними проявлениями. Когда инь и ян противоборствуют друг с другом сверху и внизу, возникают пустоты и заполнения. При этом инь и ян «сменяют друг друга», то есть оба противоположных начала никогда не остаются без взаимодействия и противоречий, более того, они противоборствуют и вытесняют друг друга. Постоянная борьба и стремление к вытеснению друг друга, существующие между инь и ян, являются движущей силой изменения и развития вещей.

Как полярные противоположности инь и ян зависят друг от друга, например, ян означает верх, инь – низ (без верха ни может быть и низа, и наоборот).

В соответствии с традиционными древними представлениями левая сторона тела соответствует ян, а правая – инь («без правой стороны нет левой, без левой нет правой»). Жара соответствует ян, холод – инь («без жары нет холода, без холода нет жары»). Переполнение или избыточная функция, соответствует ян; опорожнение, или слабость функции, соответствует инь («без пополнения нет опорожнения, без пустоты нет наполнения»).

Традиционная восточная медицина учитывает многочисленные соотношения в человеческом организме и в природе, основанные на соотношениях между инь и ян. Каждая из сторон создает важнейшее условие существования другой стороны. Эта взаимозависимость инь и ян обозначается в китайском языке «взаимным корнем» и раскрывает представление о том, что инь и ян служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга: инь не в состоянии произвести себя, нуждается для этого в ян, и наоборот.

В отношении структур и функций человеческого организма инь означает материальные составляющие тела, а ян – его функции. Деятельность организма относится к категории ян, а пищевые вещества – к инь: инь сохраняется внутри и является материальной основой для ян, а ян внешне функционирует как проявление деятельности инь. Поскольку материальное начало находится внутри тела, в традиционной медицине говорится «инь внутри». Поскольку функции тела проявляются преимущественно с внешней стороны тела, говорят: «ян сидит снаружи»; ян становится таким образом, «вестником инь». В соответствии с представлениями современной западной медицины структуры органов, находящихся внутри организма, образуют материальную основу различных функций, что в традиционной медицине находит выражение в словах: «инь является сторожем ян».

Инь и ян никогда не находятся в покое; они постоянно дополняют и изменяют друг друга. По восточным представлениям действует правило: «Если ян отступает, увеличивается инь, а если отступает инь, происходит увеличение ян». Например, погода изменяется от зимы через весну к лету, становясь все жарче, – это соответствует отступлению инь и нарастанию ян; при похолодании погоды от лета к через осень к зиме происходит процесс, равнозначный отступлению ян при увеличении инь.

В традиционной китайской медицине считается, что функции органов (ян) возникают за счет потребления продуктов питания (инь), при этом происходит увеличение ян и ослабление инь. В то же время обмен веществ, полученных с продуктами питания (инь), требует расхода некоторого количества энергии (ян). В этом случае происходит усиление инь и ослабление ян. В нормальных условиях эти процессы находятся в равновесии. Если же ослабление или усиление переходит известные границы, может нарушиться состояние равновесия – возникает избыток инь или ян, что ведет к возникновению различных патологических процессов.

Обе стороны отношений между инь и ян могут претерпевать развитие, которое выражается в их превращении в собственную противоположность. Так, инь может превратиться в ян, а ян – в инь, и если процессы сокращения и увеличения инь и ян состоят в количественных изменениях, процесс превращения инь в ян (и наоборот) представляет собой изменение качества. В древних книгах говорится, что когда инь достигает максимума, он превращается в ян... Когда холод достигает своей вершины, он становится жаром, когда жар достигает вершины, возникает холод.

Однако инь не может претерпеть превращения без наличия некоторого количества ян, а ян не может подвергнуться превращению без инь, то есть условием того, что превращение вообще может произойти, является наличие определенного количества противоположного начала. Таким образом, концепция инь – ян включает следующие элементы, дополняющие друг друга и мыслящихся друг без друга:

- 1) наличие противоположности между инь и ян;
- 2) взаимозависимость инь и ян;
- 3) взаимные дополнение и ограничение инь и ян;
- 4) взаимное превращение инь в ян.

Диалектическую модель инь – ян необходимо рассматривать в единстве ее отдельных элементов, не упуская из виду их внутреннюю зависимость и взаимное влияние. Нужно учитывать также то, что оба полюса (инь и ян) могут быть как причиной, так и следствием.

Концепция инь – ян служит основой не только теоретических представлений древней восточной медицины, но и основой диагностики и лечения. Человеческий организм, как неотделимая часть Космоса, не является исключением и содержит в себе проявления этих двух жизненных принципов.

Так, восточная медицина делает различия для органов по их функциональной активности, выделяя плотные органы – чжан (соответствуют началу инь), и полые органы – фу (соответствуют началу ян) (см. табл.).

<b>Человек (микрокосмос)</b>				
Пять органов инь (чжан)	Пять органов ян (фу)	Пять отверстий (окон)	Пять структур тела	Пять эмоций
Печень	Желчный пузырь	Глаза	Мышцы	Гнев
Сердце	Тонкая кишка	Язык	Сосуды	Радость
Селезенка	Желудок	Рот	Связки	Раздумье
Легкие	Толстая кишка	Нос	Кожа и волосы	Печаль
Почки	Мочевой пузырь	Уши	Кости	Страх

К первым относятся сердце, печень, селезенка, легкие и почки; шестым плотным органом считается перикард, то есть условная околосердечная сумка.

Полые органы – тонкая кишка, желчный пузырь, желудок, толстая кишка, мочевой пузырь и условный тройной обогреватель. Кроме того, для каждого органа присущи два состояния, соответствующие ян и инь. Органы управляются посредством связанных с ними главных меридианов и рассматриваются не только как анатомические образования, сколько как функциональные системы. 12 каналов, концами соединяясь друг с другом, обеспечивают циркуляцию.

Учение о меридианах также тесно связано с концепцией инь – ян. Все системы меридианов тела разделены на меридианы группы инь и меридианы группы ян. Существуют точки ян и точки инь.

### **Учение у-син**

Этот термин чаще переводится как «пять элементов» (первоэлементов), хотя правильнее говорить о пяти фазах удлинения, пяти движениях (син – буквально движение). Концепция у-син возникла из общей концепции «инь – ян». По мнению древневосточных ученых организация всей Вселенной и явлений природы представляет собой циклы чередования инь и ян: ночь и день, утро и вечер, зима и лето, холод и тепло. Кроме того, они обращали внимание и цикличность функций человека: бодрствование и сон, вдох и выдох и т. д.

Связи суточного цикла определялись следующим образом: день «рождает» вечер, вечер – ночь, ночь – утро и т. д., то есть считалось, что в основе организации природы лежат циклы чередования инь – пассивной силы и ян – активной силы, а каждый из этих циклов состоит из чередования последовательных состояний: рождение или возрастание (весна, утро и т. д.), максимальная активность (лето, полдень и т. д.), упадок или угнетение (осень, вечер и т. д.), минимальная активность (зима, ночь и т. д.). Аналогично этому восток (восход солнца, утро) соответствует рождению, юг – максимальной активности, запад – упадку (заход солнца, вечер), север – минимальной активности.

В дальнейшем, изучая и анализируя жизненные циклы, древневосточные ученые разделили мир на несколько больших категорий. Каждому из четырех последовательных состояний природы был дан символ: дерево, огонь, металл, вода, затем был добавлен пятый символ – земля, поскольку все циклические изменения происходят на земле, то есть, по представлению древних ученых, каждый из первоэлементов – это символ жизненных процессов, протекающих как в природе, так и в человеке, которые находятся в зависимости от пассивной и активной сил. Дерево – символ рождения, (переход от пассивной силы инь к активной – ян); огонь – символ максимальной жизненной активности (максимальное выражение активной силы ян); металл – символ начинающегося упадка (от ян к инь); вода – символ минимальной активности (пассивной силы инь); земля – центр и ось циклических изменений всего мироздания (рис. 3). Все эти пять элементов находятся в постоянном взаимодействии друг с другом и, взаимодействуя между собой, дают бесконечное множество предметов и явлений.



Рис. 3. Цикл у-син

В окружающем мире (большой мир, макрокосмос) человек является миром в миниатюре (малый мир, микрокосмос) и состоит из тех же пяти первоэлементов, которые попадают в организм с пищей, и подчиняется законам природы, отличаясь от всего остального только разумом. Тело человека состоит из анатомо-физиологических единиц – органов, взаимодействующих между собой и с окружающей средой. Каждый из органов соответствует определенному первоэлементу и взаимодействует с другими органами (рис. 4).



Рис. 4. Взаимодействие органов по циклу у-син

Древневосточные врачи применяли концепцию у-син к анализу жизнедеятельности организма человека и для упорядочения сущности многообразных отношений человека и природы; сходства между этими отношениями и пятью первоэлементами устанавливались исключительно на основании аналогий. Эти аналогии были обобщены и впервые представлены в виде таблиц в трактате «Хуанди нэй-цзин».

В представлении древневосточных мыслителей дерево имело следующие свойства: возникновение путем роста в теплый период, зеленый цвет и т. д., поэтому все вещи (явления), обладающие такими свойствами, относились к первоэлементу дерево. Огонь имеет свойства жары и поднимающегося вверх пламени, поэтому этот элемент в медицине обозначает локализацию жара, или воспаление, в верхней части тела, а все вещи (явления), обладающие свойствами огня, отнесены к первоэлементу огонь. Для земли свойственны плодородие, питание и превращения, поэтому под первоэлементом земля об» единены сходные явления. Свойства

металлов – пустота, чистота, хрупкость, стройность и легкость; поэтому вещи (явления), сходные по свойствам с металлом, отнесены к первоэлементу металл.

Вода обладает текучестью, прохладой (холод), способностью к движению назад, поэтому явления, обладающие такими свойствами, под символом первоэлемент вода.

**Закон взаимодействия пяти элементов** проявляется следующим образом: созидание, противосозидание, угнетение, противоугнетение. В представлении древних медиков закон созидания выглядит следующим образом: дерево стимулирует (рождает) огонь, огонь стимулирует (рождает) землю, земля стимулирует (рождает) металл, металл стимулирует (рождает) воду, вода стимулирует (питает) дерево). Созидающая связь оказывает стимулирующее действие; в ней каждый последующий элемент усиливается предыдущим элементом (рис. 5, 6).

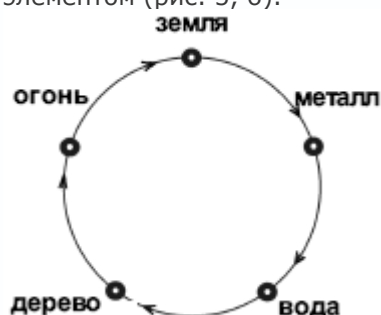


Рис. 5. Закон созидания

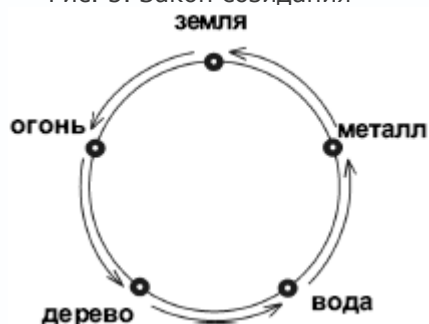


Рис. 6. Закон противосозидания

Смысл деструктивных (угнетения) связей противоположен: огонь угнетает (плавит) металл, металл угнетает (режет) дерево, дерево угнетает (подрывает корнями) землю, земля угнетает (впитывает) воду, вода угнетает (тушит) огонь. В этой цепочке противоположные связи оказывают регулирующее действие путем угнетения преобладания одного элемента над другим по так называемому «циклу звезды» (рис. 7). Созидание и угнетение являются двумя неотъемлемыми свойствами у-син (пяти начал). Без созидания нет угнетения, без угнетения нет баланса и координации процесса созидания. Это утверждение применимо и к взаимосвязям в человеческом организме.



Рис. 7. Закон угнетения

Так, известны функциональные связи между почками и мочевым пузырем, печенью и желчным пузырем, желчным пузырем и желудком, желудком и тонкой кишкой, тонкой кишкой и толстой кишкой. Последовательная стимуляция может быть интерпретирована как «функциональная помощь», а разрушающая – как «функциональное угнетение». Например, цепочка сердце – легкие – печень – селезенка: постоянная и интенсивная работа сердца требует энергии, которая в виде кислорода поступает из легких, легкие поглощают энергию в виде сахаров из печени, при необходимости в печень нагнетается дополнительное количество крови из селезенки.

Такой подход к исследованию взаимодействия и взаимосвязей внутренних органов относят к системному подходу, при котором изучение жизнедеятельности организма человека производится в целом, а не отдельных его структур, функционирующих независимо друг от друга.

В настоящее время концепция у-син включается в концепцию инь-ян: первоэлементы металл и вода относят к инь, дерево и огонь – к ян, первоэлемент земля образует поворотную точку между инь и ян.

### **Применение восточного массажа**

При лечении массажем использовались различные приемы: поглаживание, потирание, разминание, поколачивание, пощипывание, давление пальцем с вращательными движениями в области так называемых биологически активных жизненных точек.

Во время лечения различных заболеваний были обнаружены, описаны и систематизированы определенные точки на человеческом теле, выявлена их функциональная взаимосвязь с органами и системами человеческого организма. Воздействие пальцевым надавливанием, иглой, полынной сигарой на разные точки в зависимости от характера заболевания обеспечивало восстановление нарушенных функций и приводило к выздоровлению. В иглоукалывания и прижигания положен тот же принцип, что и в основу точечного массажа. Разница лишь в том, что при массаже жизненно важные точки подвергаются воздействию кончиком пальцев без повреждения кожи. Таких точек описано более 700, наиболее часто применяют около 150.

При лечебном воздействии на биологически активные точки лежат сложные рефлекторные физиологические процессы. В организме человека постоянно происходят синтез и распад веществ. Эти процессы, находясь в состоянии относительного равновесия, обеспечивают жизненные функции и восстановление энергетических и структурных ресурсов организма. Раздражители внешней и внутренней среды могут усилить или затормозить их, что приведет к изменению относительного равновесия между ними.

Нарушенное равновесие может быть восстановлено путем воздействия на ключевые пункты рефлекторной дуги. Раздражение определенной зоны кожного покрова может вызвать ответ на уровне определенного органа, то есть массаж определенных точек вызывает ответную реакцию на расстоянии, в зоне, не имеющей видимой анатомической связи с раздражаемой.

Изучая биологически активные точки, было установлено, что воздействие на точку организует энергетический баланс, стимулирует или успокаивает, в зависимости от способа воздействия, вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение. Выяснилось, что описанные точки обладают определенными особенностями, которые отличают их от окружающих участков кожи. Они обладают относительно низким электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, высокой кожной температурой и болевой чувствительностью, усиленным поглощением кислорода и более высоким уровнем обменных процессов.

Если на эти точки надавливают, то возникают своеобразные ощущения ломоты, распирания, онемения, боли. При надавливании вне этих точек такие ощущения не возникают. Возникновение этих ощущений настолько постоянно и обязательно, что служит критерием правильности нахождения точки. Пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозированно, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем организма человека, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы.

Восточный традиционный массаж можно использовать самостоятельно, взамен иглокалывания, особенно детям, пожилым, людям с повышенной чувствительностью. Традиционный массаж дает положительный лечебный эффект при функциональных и органических нарушениях кровообращения, болезнях органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, при хронических дистрофических заболеваниях позвоночника и суставов конечностей, последствиях травм, при функциональных нарушениях эндокринной системы и вегетативной нервной системы.



Приемы восточного традиционного массажа не унифицированы; в каждой стране существует свои школы и даже каждая школа использует свои специфические приемы и виды, которые с успехом применяют для лечения.

Одним из видов восточного массажа является японский массаж Шиацу.

### **ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ШИАЦУ**

Японский массаж Шиацу – терапия надавливания пальцами – является системой, в которую входят самомассаж, диагностирование и быстрое исцеление организма. Массаж могут применять все желающие усовершенствовать свое тело и стремящиеся восстановить и сохранить гармоничную связь с природой. Шиацу может дать приток жизненных сил работнику умственного труда и значительно стимулировать его творческие возможности. Кроме того, Шиацу является лечебной системой оздоровления организма, которая позволяет уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов. Практика Шиацу помогает достичь гармонии в интимных отношениях в супружеской жизни. В некоторых случаях эффект после применения этого массажа наступает сразу, в других случаях требуется более длительное время.

Главное достоинство этой системы состоит в том, что она помогает людям, слишком склонным полагаться на лекарства, открыть огромные силы своего организма, легче переносить возникающие болевые и другие неприятные ощущения, нарушения сна, научиться их поддерживать, сохранять хорошее настроение, а также улучшить общее состояние организма и свое здоровье.

Однако перед применением Шиацу необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, особенно перед лечением тяжело больных людей. Лечение методом Шиацу требует совершенного знания процессов, происходящих в организме больного.

Метод Шиацу не применяют для лечения в случаях инфекционных и гнойных заболеваний (грипп, остеомиелит, бешенство, желтуха, коклюш, корь, малярия, тропическая лихорадка, понос, при инфекционном заболевании), а также для лечения больных с нарушением деятельности сердца, тяжелыми заболеваниями почек, легких, печени. Не применяют его при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гемофилии, аневризмы, тромбоцитопенической пурпуры и иных болезней со склонностью к кровотечениям; при онкологических заболеваниях (рак, саркома); при непроходимости кишок и переломе костей. Несмотря на то, что некоторые серьезные заболевания поддаются лечению этим методом, лишь опытный специалист должен лечить таких больных.

### **Основы метода Шиацу**

Метод Шиацу (ши – пальцы, ацу – надавливание) – является методом лечения надавливанием пальцами. В большинстве систем массажа руками, например, в классическом массаже, эффект, обычно заключающийся лишь в восстановлении движений в какой-либо части тела, является

более поверхностным, чем при глубоком воздействии, достигаемым при прямом надавливании подушечками больших пальцев по методу Шиацу. Широко применяемый в настоящее время в Японии метод Шиацу трактуется Министерством здравоохранения следующим образом: «Шиацу является таким видом лечения, при котором пальцы рук и ладони используются для оказания давления на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья. Он также способствует лечению при определенных болезнях».

Основы учения о методе Шиацу носят эмпирический характер. Уставший человек, например, от продолжительной спортивной игры, сидения у телевизора или длительной работы за компьютером, инстинктивно растирает или массирует ту часть тела, которая болит, сведена судорогой или онемела. Таким образом, каждый человек понимает, что надавливание на определенные точки тела побуждают к действию скрытые жизненные силы. Система Шиацу оказывает не только лечебное действие, но и предусматривает психическое сосредоточение человека, который подвергается лечению, что стимулирует защитные силы организма, необходимые для профилактики заболеваний.

Система Шиацу основана на естественном человеческом инстинкте надавливать на беспокоящую часть тела, способствует активизации естественных защитных сил организма и помогает поверить в скрытые силы.

### **Применение метода Шиацу Восстановление работоспособности**

Почти 450 мышц, прикрепленных симметрично к костям тела, сокращаясь, способствуют его движениям. Сокращение мышц является сложным процессом, который начинается с момента попадания питательных веществ в организм с пищей, затем усвоения их в процессе пищеварения и поступления в печень, где часть из них накапливается в виде гликогена. Затем глюкоза и кислород, поступающий в организм при дыхании, током крови доставляются к мышцам и участвуют в биохимических процессах с высвобождением энергии, необходимой для мышечного сокращения. Сокращение мышц сопровождается образованием молочной кислоты, при накоплении которой возникает утомление мышечной ткани, то есть при накоплении в мышцах значительного количества молочной кислоты сокращение их становится либо затруднительным, либо невозможным.

Избыточное накопление молочной кислоты в мышцах вызывает утомление. Его можно уменьшить, прекратив на время мышечное сокращение, то есть необходим отдых. Во время отдыха образовавшаяся молочная кислота уносится кровью по венам, а по артериям доставляются глюкоза и другие компоненты, участвующие в высвобождении энергии, необходимой для мышечной деятельности. В случае, если усталость в результате отдыха не

проходит, это значит, что мышцы сокращаются неправильно, вызывая тем самым нарушения в костно-суставном аппарате и расстройства в кровеносных сосудах, нервах и лимфатических сосудах мышц. В результате отмечается боль в мышцах.

Если применить пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты. Это устранит усталость, восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боль.

### **Переход к активной деятельности**

Биологически активные точки упорядоченно располагаются вдоль меридианов нашего тела, например на лице. Одна из этих точек находится за глазным яблоком. Утром, встав с постели, эту точку бессознательно подвергают легким и быстрым надавливаниям – своего рода стимуляции. Эта точка является главной точкой меридиана желудка, и обычно по утрам она вызывает ложное чувство голода.

С целью диагностирования и проверки состояния этих органов, а также для того, чтобы определить, очистился ли пищевой тракт, можно растирать точки меридианов желудка и тонкого кишечника.

Если заниматься по методу Шиаци в течение пяти минут, это обострит и оживит чувствительность всех меридианов. Занятия заключаются лишь в легких надавливаниях. В конечном счете тело станет крепким, сильным и гибким, а гибкость является признаком долгой жизни.

### **Восприятие космической энергии и сигналов природы**

Приемы надавливания пальцами являются не только физическими упражнениями. Энергия человека черпается из окружающей среды, которая также стимулирует его умственную деятельность. В дополнение к свету, воздуху и пище, обеспечивающих жизнь человека, из космоса приходят колебания высшего порядка, энергия которых имеет электромагнитную природу и называется Ци-энергией. Эта энергия воспринимается телом человека через многочисленные точки акупунктуры. Эти точки находятся непосредственно под кожей, имеют спиралевидную связь с внутренними органами и располагаются по определенным направлениям – меридианам.

Через эти точки электромагнитная энергия передается и распространяется по всему телу. Представление о меридианах и связанных с ними точках акупунктуры, а также о практическом их использовании было известно древним медиками много тысяч лет тому назад. Современная западная медицина и эмбриология признают, что как кожная, так и нервная ткань зародыша человека развиваются из клеток одного и того же вида, причем в некоторых точках внешнего слоя кожи к моменту рождения ребенка эти клетки превращаются в клетки кожи и нервной ткани. Таким образом, эти точки оказываются тесно связанными с точками внутреннего слоя

кожи, из которого образуются органы. В результате стимуляция меридиана или связанных с ним главных точек имеет определенное влияние на соответствующий орган.

Несмотря на то, что внутренние органы тела человека связаны между собой кругом обращения энергии Ци, они имеют также контакт с внешней средой через меридианы. Если при применении методов массажа Шиацу известно место на поверхности тела, к которому можно обеспечить приток энергии и ее обмен, то он в состоянии восстановить необходимый поток энергии для нормальной работы заболевшего органа. После освоения методов Шиацу человек может побеждать болезни прежде, чем они себя проявят.

Физическая и умственная деятельность человека управляется волнами, поступающими из внешнего мира. К этим волнам-сигналам относятся цвета, которые мы видим, запахи, пища, колебания земли и воздуха, которые мы ощущаем кожей, подошвами ног и ладонями. Однако сигналы, идущие из космоса, воспринимаются не всеми и не в одинаковой степени, так как рецепторы, служащие для этой цели, у многих людей не функционируют. Волны-сигналы из космоса являются основой интуиции человека, предчувствия будущих событий, а также наших взглядов и суждений. Система массажа Шиацу приводит тело и разум в гармоничное соотношение с движением Вселенной, а также упорядочивает чувствительные элементы рецепторов организма. Главная цель Шиацу заключается в поддержании рецепторов мозга и нервной системы в наилучшем состоянии.

### **Целительное воздействие массажа Шиацу и его практическое применение**

Система массажа Шиацу включает в себя самодиагностирование, которое необходимо проводить утром. При правильном самодиагностировании некоторые заболевания можно устранить сразу же, до того как они превратятся в серьезные болезни. На основе такой самопроверки намечается четкий порядок деятельности в течение дня, включая прием пищи и программу поведения. Шиацу обеспечивает восстановление и сохранение здоровья, гармонии, жизненной энергии, хорошего настроения и спокойствия.

Изучив методику выполнения массажа, можно проводить простое лечение, направленное на устранение усталости, болевых ощущений в плечах, пояснице, зубной боли, повышенного артериального давления, ануреза и некоторых других заболеваний и неприятных ощущений. При нарушении органа тела человека точки, расположенные вдоль меридиана, соответствующего этому органу, становятся болезненными и твердыми еще до того, как начнет болеть сам орган. Сеть меридианов, которая находится непосредственно под кожей, фактически представляет собой часть системы управления жизнедеятельностью организма, а также защитный механизм, контролирующий работу органов.

Циркуляция энергии Ци, постоянно находящейся в организме иногда нарушается. Например, препятствие потоку энергии в какой-либо точке создает там избыток энергии, что приводит к

недостаточному ее количеству в меридиане, идущим в в глубину. Обычно, если накопление энергии происходит около точки акупунктуры, она становится болезненной или очень чувствительной при легком нажатии, а в некоторых случаях боль в ней возникает и без прикосновения.

Надавливание пальцами по методу Шиацу ликвидирует это скопление энергии. Чтобы узнать место заболевания и понять, как от него избавиться, достаточно взглянуть на точную схему расположения точек акупунктуры и применить массаж Шиацу.

### **Методика нормализации избыточного и недостаточного потока энергии**

Если количество энергии в меридиане избыточно, необходимо привести его в норму, переведя энергию в соседний меридиан, так как энергия, как стоячая вода, накапливаясь и оставаясь неподвижной, загрязняется. Рассеиваясь и распределяясь, накопившаяся энергия вновь начинает циркулировать по всему организму и дает возможность соответствующему органу очиститься благодаря активизации деятельности.

Наиболее эффективно накопившуюся энергию можно разогнать плоской частью больших пальцев путем медленных, длительных и глубоких надавливаний при одновременных вращательных центробежных движениях.

Если в организме или в каком-либо меридиане ощущается недостаток жизненной энергии Ци, необходимо его тонизировать или обеспечить приток энергии в соответствующий меридиан. Чтобы создать приток энергии нужно производить быстрые, поверхностные и легкие надавливания кончиками пальцев, не подключая при этом большие пальцы, совершая при этом перемещения по центростремительным концентрическим спиральям.

При применении этих оздоровительных приемов массажа Шиацу, а также при сгибании и разгибании суставов, иногда может произойти кажущееся усиление заболевания, но это временное явление не опасно. Оно ведет к улучшению состояния организма в целом и к выздоровлению. Для оздоровления организма не так уж важно знать, что в данной точке какого-либо меридиана имеется избыток или недостаток энергии Ци, так как если делать комбинированный массаж по методу Шиацу, всегда автоматически можно получить необходимый эффект успокоения для рассасывания или же тонизирования для притока энергии. Избыток энергии автоматически переходит в те точки, в которых ощущался ее недостаток.

В результате применения этих приемов все точки акупунктуры вновь открываются, космическая энергия проникает в организм и начинает свободно течь по меридианам. Значительное улучшение самочувствия происходит, если эти метод Шиацу применять во время принятия ванны.

### **Техника выполнения массажа Шиацу**

Активное использование рук при выполнении массажа Шиацу повышает лечебный эффект, стимулируя кровообращение под пальцами и предотвращая застой крови в других частях тела.

Кровь, являясь источником питания организма, приливает к тем участкам тела, которые функционируют в данный момент. Так, во время принятия пищи она приливает к желудку и другим органам пищеварения; при умственной деятельности кровь приливает к мозгу. Так как нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует психическому успокоению и предотвращает развитие утомления в мозговых центрах. Именно на целебном эффекте активности рук связан восточный обычай перебирать в руках грецкие орехи.

Японские торговцы, понимая, что вспыльчивость всегда вредна для дела, часто потирают руки при обслуживании нетерпеливых или слишком придирчивых покупателей, зная, что такие движения рук успокаивают. Интенсивное воздействие кончиков пальцев при массаже Шиацу, стимулирует прилив крови к рукам, благоприятствуя физическому здоровью и психоэмоциональной устойчивости.

**Техника применения больших пальцев.** В лечении методом Шиацу особое внимание необходимо уделить технике владения большими пальцами рук, так как они наиболее часто используются при лечении.

Надавливание подушечкой пальца следует производить жестко по направлению книзу, строго перпендикулярно к поверхности кожи (рис. 8). Не следует надавливать концом пальца, так как это вызывает быстрое утомление рук и может, порой, привести к травме.



Рис. 8. Давление большим пальцем руки

**Правильная постановка рук и уход за пальцами массажиста.** От правильного ухода за руками во многом зависит состояние тканей организма и кожи. Руки должны быть ухожены, с хорошо развитыми шелковисто-гладкими пальцами. При применении Шиацу этому способствует правильная постановка рук.

При воздействии на область лица, живота и спины необходимо использовать три пальца – указательный, средний и безымянный (рис. 9). Как правильно выполнять прием надавливания подушечкой большого пальца руки показано на рис. 9.



Рис. 9. Давление тремя пальцами и «подушечкой» большого пальца руки

**Техника надавливания ладонью руки.** Для оказания давления на глаза и живот, а также при лечении вибрацией используют ладонь руки. Прием давления ладонью показан на (рис. 10).



Рис. 10. Давление ладонью руки

**Техника приложения пальцев и ладони руки массажиста, степень надавливания ими.**

Приложение пальцев и ладони руки массажиста, а также степень давления ими при выполнении массажа Шиацу имеют следующие особенности. Не следует надавливать на тело пациента концом пальца. Необходимо производить жесткое надавливание подушечками пальцев, перенося на них тяжесть своего тела. Площадь контакта между большим пальцем руки массажиста и телом пациента должно примерно соответствовать площади чернильной отметки бумаге при снятии отпечатков пальцев (рис. 9).

Давление необходимо выполнять осторожно, перпендикулярно к поверхности кожи без растирающих движений.

Длительность разового надавливания на точку составляет от 5 до 7 с. Надавливание в области шеи не должно превышать 3 с. Сила надавливания не должна вызывать неприятных ощущений у пациента. Следует так дозировать силу давления, чтобы даже глубокое воздействие на точку не давало ощущения дискомфорта.

В клинических условиях для практически здоровых пациентов время воздействия на точки может составлять до 30 минут, для тяжелобольных – до 60 минут.

Для предлагаемых в книге лечебных процедур требуется минимальная затрата времени – не более трех минут.

### **Основные биологически активные точки на теле для выполнения массажа Шиацу**

Чтобы достичь необходимого эффекта лечение начинают с последовательного надавливания на все основные точки на теле пациента (рис. 11 а, б), а затем с учетом его жалоб и пожеланий, используют для массажа точки дополнительные. При определенных заболеваниях необходимо воздействовать на точки, которые расположены вблизи от больной части тела, но иногда массаж отдаленных областей также приносит улучшение, так, например, выполняют надавливание на подошвенную поверхность стоп при заболеваниях почек, на левую кисть для укрепления мышц

сердца. Практика медицины подтверждает действенность метода Шиацу при надавливании на, казалось бы, независимые друг от друга части тела.

Воздействие на указанные основные точки может привести к исчезновению явных проявлений заболевания, но полного выздоровления в основном добиваются при одновременном соблюдении естественной диеты и ежедневном выполнении упражнений физической культуры.

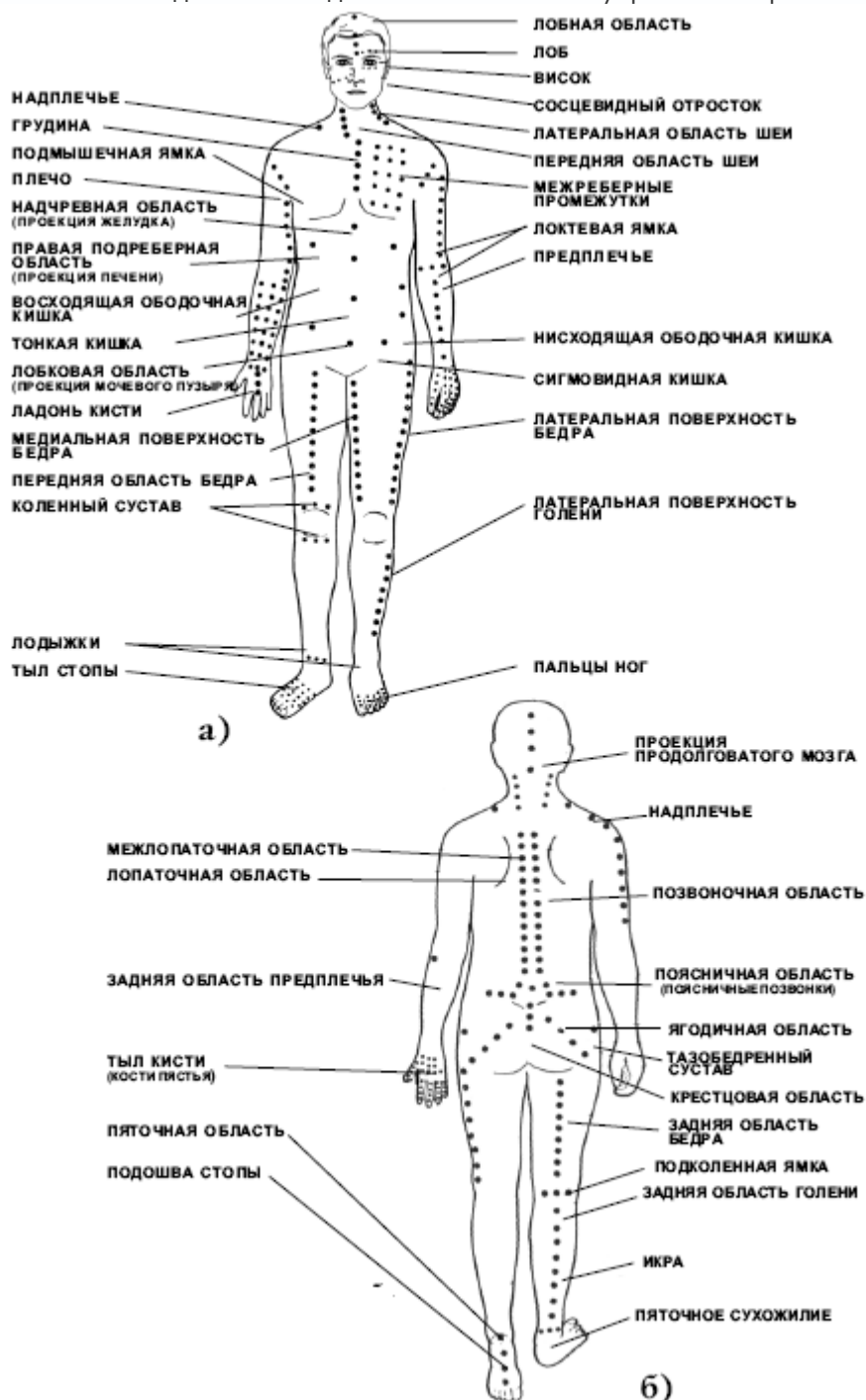


Рис. 11. Схематическое изображение основных точек для надавливания:

- а) передняя поверхность тела;
- б) задняя поверхность тела



## Техника выполнения массажа Шиацу при различных недомоганиях и заболеваниях

### Утомление, усталость

Весьма успешно массаж Шиацу применяют для борьбы с утомлением и усталостью. В наше время немногие люди просыпаются утром с хорошим самочувствием и ясной головой. Как правило, они ведут здоровую, духовно и социально устроенную жизнь. Однако большинство людей часто недосыпает и, порой, уже через пять лет работы с трудом просыпаются по утрам. Даже люди, режим которых допускает некоторую свободу в режиме дня, находят, что трудовая и общественная деятельность, домашние заботы приводят к перенапряжению организма и его утомлению. Человек порой может не осознавать симптомов утомления, которые часто проявляются через пять или десять лет. Чтобы прожить долгую полноценную жизнь, следует не допускать длительного утомления организма.

В молодые годы семь-восемь часов сна могут полностью снять следы утомления даже при сильном утомлении. Однако сонливость и вялость свидетельствует о недостаточном сне и затяжном утомлении. На подобные симптомы необходимо обращать пристальное внимание, так как в противном случае это может привести к серьезным нарушениям функции организма.

Методы снятия усталости. Для снятия усталости ног необходимо надавить на каждый палец ноги по три раза. Точки для надавливания на пальцах ног указаны на (рис. 12 а). Затем подушечкой большого пальца руки несколько раз необходимо надавить между костями под» ема ноги. После этого переходят к надавливанию на точки свода стопы (подошвенной поверхности), затем внутренней и наружной лодыжек и ахиллова сухожилия (рис. 12 б, в, г).

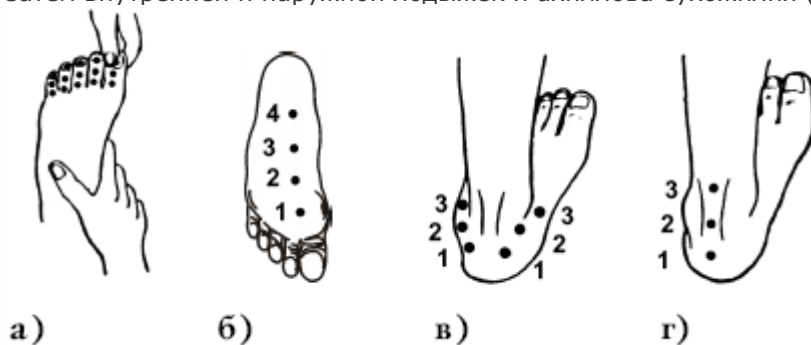


Рис. 12. Точки для надавливания:

- а) на пальцах ног,
- б) на подошвенной поверхности стопы;
- в) на лодыжках;
- г) на пяточном (ахилловом) сухожилии

Надавливание на свод стопы не только снимает сильную усталость, но и нормализует деятельность почек, с которыми эта область тесно связана.

Далее надавливают на точки, расположенные на колене (рис. 13). Начинать следует с точки, расположенной ниже коленной чашечки. Затем двумя большими пальцами воздействуют на точки, расположенные вдоль внутреннего края большеберцовой кости. Основная точка для надавливания находится на голени и называется сан-ри (рис. 14). Воздействие на точки, расположенные ниже, проводится, если позволяет время.



Рис. 13. Точки для надавливания на колено



Рис. 14. Точки для надавливания на голени

Разминание голени всеми пальцами устраняет общую усталость (рис. 15).



Рис. 15. Точки для надавливания в задней области колена и голени

Для сохранения общего тонуса надавливают на точки в паховой области и передней области бедра (рис. 16). Затем, продвигаясь вниз, надавливают по всей длине мышц бедра сначала изнутри, а потом снаружи (рис. 17 а, б). Далее четырьмя пальцами рук надавливают точки задней поверхности ног и ягодиц (рис. 17 в).



Рис. 16. Точки для надавливания в паховой области и передней поверхности бедра

Появление дряблости кожи в паховой области, особенно у молодых женщин, указывает на серьезные нарушения в организме. Их необходимо срочно устранить. Надавливание на седалищный нерв (рис. 17 в), а также на точки в ягодичной области и на задней поверхности ноги в течение четырех минут может предотвратить или способствовать излечению при ишионевралгии и ишиасе.

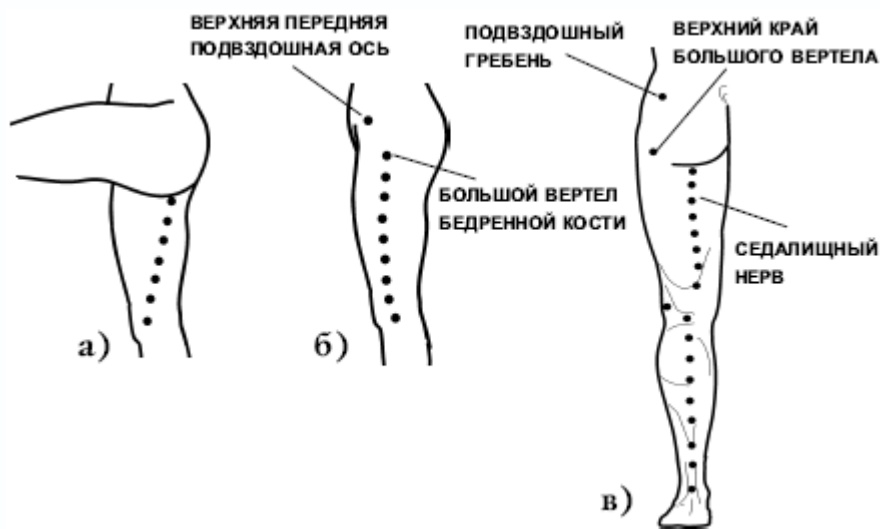


Рис. 17. Точки для надавливания:

- а) на внутренней поверхности бедра;
- б) на наружной поверхности бедра;
- в) в ягодичной области и на задней поверхности ноги

Заканчивают массаж лежа на спине. Руки вытягивают назад (вдоль головы), выпрямляют ноги, сводят их вместе и делают три энергичных потягивания.

### Тяжесть в голове

При недомогании, плохом настроении, ощущении тяжести в голове, раздражительности причиной, чаще всего, является застой венозной крови в области головы. Это состояние можно устранить, стимулируя приток свежего воздуха с помощью массажа Шиацу.

Для выполнения массажа надавливают на область макушки по срединной линии (рис. 18), затем слева и справа. После надавливания голова немного проясняется. Затем подушечкой большого пальца несколько раз слегка надавливают сначала на правую сонную артерию, а затем на левую (рис. 19).

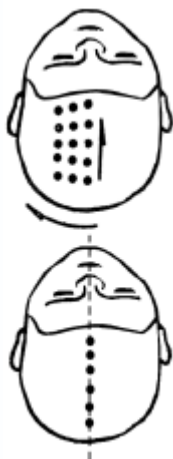


Рис. 18. Точки для надавливания на макушке головы

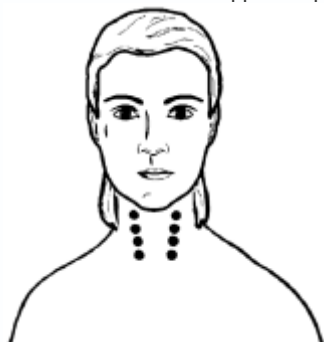


Рис. 19. Точки для надавливания на сонные артерии, щитовидную железу

Надавливание начинают от нижней челюсти, постепенно спускаясь к ключице. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку свежей крови к мозгу, и, как следствие, к улучшению самочувствия.

Напряжение мышц шеи, а также умственную усталость, снижающую производительность труда и ясность мышления снимают такими же действиями.

Для восстановления трудоспособности выполняют надавливание на виски тремя пальцами (рис. 20), на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами (рис. 21), на затылок – большими пальцами.

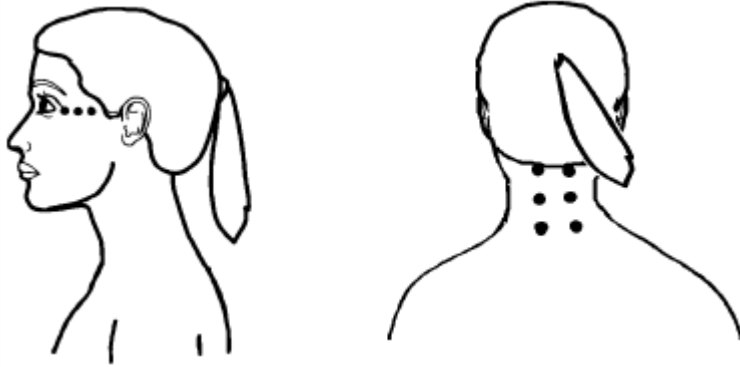


Рис. 20. Точки для надавливания на виске

Рис. 21. Точки для надавливания на затылке в зоне продолговатого мозга

### Усталость в пояснице

Боли в поясничной области и усталость начинают, как правило, появляться с годами. Они требуют пристального внимания, так как с данным отделом позвоночного столба связаны такие важные движения, как выпрямление, наклоны и повороты туловища. Позвоночный столб принимает участие также и в ходьбе. Перегрузке поясничной области, ригидности мышц спины, дискинезии внутренних органов способствует сутулость. Охлаждение, переутомление, психическое напряжение, дискинезия, вызванные повышением температуры тела, грыжи межпозвоночных дисков приводят к серьезным нарушениям функции данного отдела позвоночного столба – люмбаго.

При незначительно выраженной поясничной боли, вызванной работой в положении сидя, необходимо строго следить за правильной осанкой, а при возникновении усталости использовать метод Шиаци, надавливая большими пальцами вдоль поясничных позвонков и крестца. Точки надавливания указаны на (рис. 22).

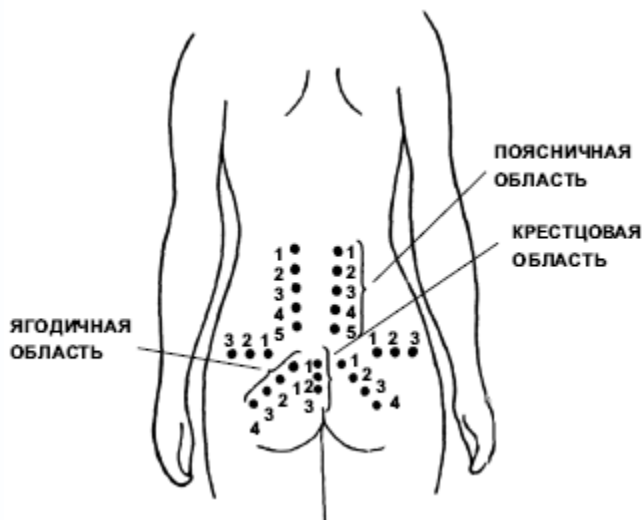


Рис. 22. Точки для надавливания в области поясничных позвонков, крестца и ягодиц

### Болезненность и усталость плечевого пояса

Тугоподвижность в плечевом поясе, усталость спины, болезненность мышц верхних конечностей и верхней части спины (трапецевидной, большой ромбовидной, малой ромбовидной, поднимающей лопатку) часто связаны с нарушением обмена веществ, сахарным диабетом, климактерическими расстройствами, анемией. Частой причиной является также нарушение осанки или искривление позвоночного столба в грудном отделе. Если болезненность или тугоподвижность возникают без видимой причины, обычно уменьшает боль и снимают напряжение следующие приемы массажа Шиацу.

В положении лежа необходимо надавить двумя большими пальцами рук на верхнюю часть лопаток пациента 5–6 раз в течение трех секунд. Точки для надавливания указаны на (рис. 23). Затем три раза нужно надавить на точки в межлопаточной области с правой и левой стороны.



Рис. 23. Точки для надавливания в верхней части плечевого пояса и межлопаточной области при тугоподвижности плеч

Поместив большие пальцы рук на первую точку справа и слева между лопатками, а остальные пальцы на ключицы, массажист должен надавить всеми пальцами одновременно, затем сжать мышцы, расположенные над лопатками, и потянуть их вверх в течение одной секунды. Прием повторяют три раза.

Затем в положении сидя массажист прогибает туловище пациента назад в течение трех секунд и три раза поднимает за плечи туловище пациента вверх. Далее массажист поглаживает ладонями грудную клетку вниз и в заключении три раза выполняет легкое поглаживание вдоль позвоночного столба.

### **Усталость рук**

С усталостью рук необходимо бороться при раннем его проявлении, так как оно может стать причиной сильной боли. Бухгалтеры, секретари, кассиры, пианисты могут получить быстрое облегчение при болях в руках, применяя методы Шиацу на точки, изображенные на (рис. 24–28).

Продавцы, парикмахеры и работники иных профессий, вынужденные длительное время находится на ногах, при утомлении могут использовать метод Шиацу, надавливая не только на точки рук, но и на точки ягодиц и ног.



Рис. 24. Точки для надавливания на внутренней поверхности предплечья

Рис. 25. Точки для надавливания в области плечевого сустава



Рис. 26. Точки для надавливания на наружной и внутренней поверхности плеча

Рис. 27. Точки для надавливания на внутренней поверхности предплечья

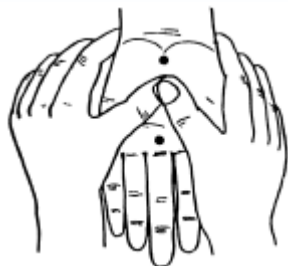


Рис. 28. Точки для надавливания на ладонной поверхности кисти

### **Нормализация функции желудка и кишок**

Снижение или потеря аппетита часто свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Восстановление аппетита является признаком здоровья. Восстановить его можно путем воздействия методом Шиацу на брюшную полость.

Если выполнять каждое утро в течение трех минут в постели определенные приемы, можно улучшить отхождение газов, скопление которых вызывает дискомфорт, и усилить приток свежей крови в брюшную полость, что способствует улучшению обмена веществ.

Метод Шиацу может способствовать предотвращению язвенной болезни, а также иных заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для самостоятельного применения приемов Шиацу следует лечь, вытянув ноги прямо. Указательным, средним и безымянными пальцами надавить в течение трех секунд на надчревную область три раза. Затем, сместив руки немного ниже, вновь надавить на живот, затем еще ниже

тоже три раза. После этого следует надавить три раза на две точки справа и три раза на две точки слева, то есть сначала над печенью, затем над селезенкой. Далее, положив ладонь правой руки на область желудка, а левую руку на правую, нужно выполнять надавливание примерно тридцать секунд (рис. 29, 30).



Рис. 29. Точки для надавливания для воздействия на желудок

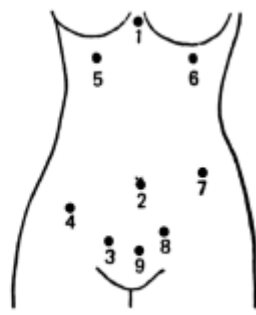


Рис. 30. Точки для надавливания на передней поверхности брюшной стенки

### Запор

Важным фактором хорошего здоровья человека являются нормальные процессы поглощения пищи, ее усвоения и выведения отходов. На (рис. 31). дано схематическое изображение органов пищеварения.

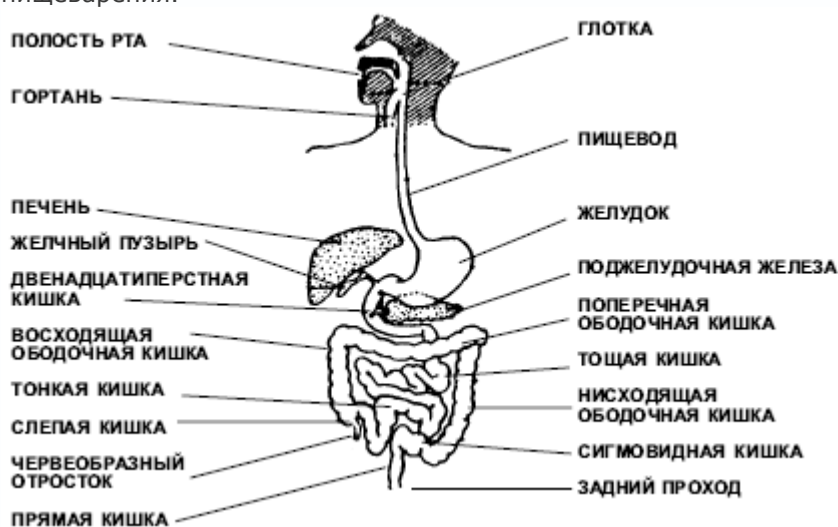


Рис. 31. Схематическое изображение органов пищеварения

Чрезмерно большое потребление пищи вызывается ложным ощущением голода. Это не дающее покоя чувство ненасыщенности может проявляться даже сразу же после обильной еды. Постоянная привычка все время что-либо есть, переедание, привычка к курению – все это обусловлено набухшим состоянием слизистой оболочки желудка и кишечника. Стенки пищеварительного тракта насыщены соком и очень мягкие. Такое их состояние вызывает даже при полном желудке, чувство голода.

Ощущение голода уменьшается только при дальнейшем введении сытной и плотной пищи в организм, так как она, воздействуя своим весом, сжимает стенки тракта, или же курением,



которое уменьшает количество жидкости в слизистой, как бы высушивая ее и временно снижает чувствительность стенок тракта.

Человек, который испытывает такое ложное чувство голода или ощущающий недостаток силы воли, чтобы бросить курить, после начала занятий по системе Шиацу начинает осознавать и чувствовать, что причиной этих его склонностей является опухшее состояние стенок желудка и кишечника. От обильной пищи организм получает во много раз меньше энергии по сравнению с количеством воспринимаемой энергии Ци. Частые приемы пищи способствуют и запорам.

Чтобы устранить хронический запор необходимо каждое утро выполнять следующие правила.

Кал имеет тенденцию застаиваться в сигмовидной кишке, расположенной слева по диагонали вниз от пупка (рис. 32). У человека, страдающего хроническим запором, в этом месте обнаруживается уплотнение.

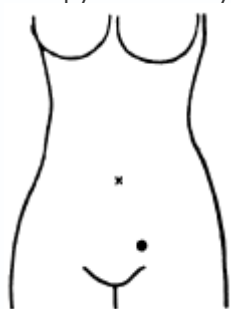


Рис. 32. Точка для надавливания на сигмовидную кишку

Применяя трехпальцевую методику Шиацу, растирающими движениями обеих рук необходимо воздействовать на эту область в течение трех минут. После начавшейся перистальтики в кишке ощущается позыв к дефекации. Затем следует выпить стакан теплой слегка подсоленной воды. При такой ежедневной утренней процедуре функции сигмовидной кишки должны нормализоваться.

### **Понос**

Для поноса характерна избыточная перистальтика кишок, которая является следствием чрезмерного раздражения стенки кишки, повышенной чувствительности ее слизистой оболочки или нарушения функции вегетативных нервов, регулирующих перистальтику.

Кроме того, причиной поноса может быть переедание, чрезмерное питье, раздражение слизистой оболочки кишки накопившимися каловыми массами, психогенным фактором (в результате испуга), пищевая аллергия, гастрогенные факторы (недостаток пищеварительных соков), ночное переохлаждение, общая простуда. При более серьезных факторах этого недомогания, вызванных энтеритом, инфекционными болезнями (холерой, дизентерией), а также туберкулезом, язвенным колитом, раком прямой кишки, нарушениями секреции эндокринных желез в результате заболеваний щитовидной железы, болезни Аддисона или токсинами,

образующимися при пневмонии, септических состояниях и токсикозе, необходимо немедленно обратиться к врачу.

При психогенном поносе для получения облегчения следует выполнять следующие приемы Шиацу: надавливание на заднюю поверхность шеи (проекцию продолговатого мозга, управляющего рефлексом нервной системы; надавливание на точки вокруг лопаток и подмышечных ямок, чтобы создать напряжение в мышцах лопаточной области, способствующее укреплению желудка и кишок; надавливание на поясницу и крестец; сильное надавливание большими пальцами рук на точку между основанием первого и второго пальцев ног. Достаточно надавливать 5–6 раз на каждой ноге; осторожное воздействие ладонью на области нисходящей ободочной кишки и нижней части живота.

### **Боль в желудке**

Внезапная острая боль в желудке обычно свидетельствует о гастрите, в основном невротического происхождения. Если боль отмечается справа в надчревной области, следует думать о нарушении функции желчного пузыря. В этом случае также можно использовать методы Шиацу.

Для выполнения массажа пациента необходимо уложить на живот. Стоя над ним, большой палец правой руки кладут на пятую точку между лопатками (рис. 33), большой палец левой руки положить на правый и надавливать всей массой своего тела пять секунд. Надавливание повторяют пять-шесть раз. Если боли продолжаются, необходимо надавливать с обеих сторон позвоночного столба, начиная от уровня пятой точки через 25 мм по направлению вниз к пятому поясничному позвонку. Надавливать пять-шесть раз по три секунды.



Рис. 33. Точки для надавливания с целью быстрого облегчения при боли в желудке

Затем необходимо перевернуть пациента на спину и слегка надавить ладонью правой руки на надчревную область (рис. 34). После пяти-шести минут такого воздействия боль должна прекратиться.

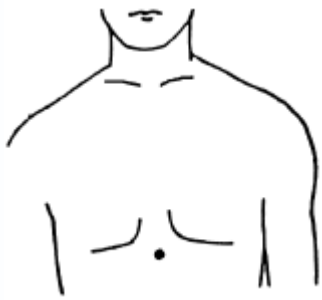


Рис. 34. Точка для надавливания в надчревной области

### **Гастроптоз (опущение желудка)**

У водителей, парикмахеров, учителей и других людей, чья профессиональная деятельность требует длительного сидения или стояния в одном положении, часто бывают лица худые и бледные на вид из-за гастроптоза, или опущения желудка.

Обычно переизбыток или избыточное употребление медикаментов и средств, способствующих пищеварению, а иногда слабость поддерживающих мышц создают условия для опущения нижней части желудка до уровня пупка или в тяжелых случаях до таза, смещая при этом другие внутренние органы. У женщин подобное состояние ведет к опущению матки и яичников.

Больные жалуются на чувство тяжести и распираания в желудке, потерю аппетита, утомляемость, головокружение, головную боль, похудение. Часто это нервные, беспокойные люди, замыкающиеся на своей болезни. Первое, что необходимо сделать – это убедить больного в возможности излечения. При этом необходимо улучшить общее физическое состояние пациента. Для укрепления мышц живота и брюшины необходимо применить метод Шиацу. В этом случае важным моментом является восстановление нормальной функции желудка, так как диспепсия и запор часто сопутствуют гастроптозу.

Особого внимания требуют зоны плечевого пояса и шея, которые у нервных людей часто напряжены и тугоподвижны, а также грудная клетка, где над большой грудной мышцей иногда обнаруживаются узлоподобные мышечные уплотнения. Эти узлы следует энергично, но осторожно растирать.

Чтобы укрепить общее состояние и ускорить процесс лечения при гастроптозе следует воздействовать на следующие биологические точки методом Шиацу: воздействовать на шестую, седьмую и восьмую точки грудных позвонков, а также окружающие ткани – для нормализации функции желудка и печени (рис. 35); воздействовать на точки от девятого до двенадцатого грудных позвонков – для нормализации функции почек; воздействовать на точки надпочечников, лопаток, верхней части спины, широчайшей мышцы спины (нижняя часть спины) и предплечья – для устранения невротических симптомов; надавливать на точки четвертого поясничного позвонка, передней поверхности шеи – для повышения тонуса блуждающего нерва (рис. 36, 37).



Рис. 35. Точки для надавливания вдоль грудных и поясничных позвонков, крестца

Заключительная и наиболее трудная фаза курса лечения предусматривает легкое надавливание ладонью руки на надчревную область (рис. 34). Чтобы вернуть желудку его правильное положение, осуществляют осторожные толкательные движения снизу вверх от нижней части живота до пупка. Силу применять нельзя. Затем большими пальцами воздействуют на точку сан-ри для устранения усталости и зябкости, характерных для гастроптоза.

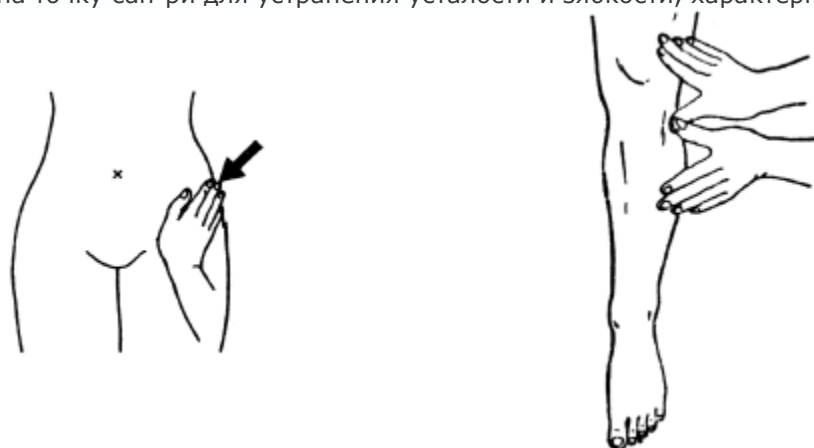


Рис. 36. Воздействие на точки паховой области

Рис. 37. Точки для надавливания на передней поверхности бедра и голени

### Простуда

Почти никто из людей не может избежать простуды, возникающей при переохлаждении тела, например, во время сна, когда организм снижает свою внутреннюю температуру, а капилляры кожи остаются расширенными. Поскольку возникающий дисбаланс делает организм уязвимым к холоду, укрываться ночью важно даже в теплое время года. Индивидуальная степень подверженности простуде в значительной степени определяется защитными силами организма и его конституцией.

Простудные симптомы (насморк, ларингит, боль в горле) скорее не болезнь, а сигнал тревоги, означающий, что организм не способен приспособиться к условиям окружающей среды или противостоять возможной вирусной инфекции.



Рис. 38. Точки для надавливания в области живота

Применение метода Шиацу направлено на повышение сопротивляемости всего организма, а не на лечение отдельных органов. Воздействие методом Шиацу на переднюю поверхность шеи, плечевой пояс, область между лопатками, поясницу, бедра, голени, живот уменьшат симптомы, обусловленные простудой. Точки надавливания указаны на (рис. 19, 30, 38).

### **Заложенность носа**

Чтобы устранить заложенность носа, необходимо выполнить следующие приемы Шиацу: жестко надавить на переднюю поверхность шеи; средним пальцем руки, помещенным на кончик указательного пальца повторять давление с обеих сторон носа от основания до ноздрей.

Выполняя самомассаж, можно использовать только средний палец, но давление двумя пальцами увеличивает эффективность лечения.

### **Синусит**

Гной, который накапливается при воспалительных процессах в околоносовых пазухах (ходах, связанных с лобной и верхнечелюстными пазухами), вызывает состояние, известное как синусит, при котором наблюдаются зеленоватые выделения из носа, отмечается его заложенность, появляется головная боль, ухудшающая память и работоспособность.

Синусит возможно излечить, выполняя массаж Шиацу. При выполнении массажа на обе надавливают на обе стороны носа, на лоб, теменную кость, боковые и заднюю поверхность шеи, зону продолговатого мозга и плечевой пояс.

### **Зубная боль**

Зубная боль, обусловленная кариесом, альвеолярной пиореей, гингивитом, парадонтозом и пульпитом, требует немедленного обращения к стоматологу. Иногда нервное перенапряжение может вызвать зубную боль, подобную боли при органических нарушениях. В этих случаях воздействие приемами Шиацу может облегчить, а иногда и совсем устранить боль. Выполняя массаж, необходимо надавить на сонную артерию под нижней челюстью на стороне больного зуба (рис. 39); надавить на место проекции височно-нижнечелюстного сустава (рис. 40); сильно надавить тремя пальцами на виски. Надавливание повторить два-три раза; длительно надавить тремя пальцами на щеку над больным зубом (рис. 41). Боль постепенно начнет стихать.



Рис. 39. Точки для воздействия на сонную артерию

Рис. 40. Точка для надавливания на височно-верхнечелюстной сустав

Рис. 41. Надавливание над больным зубом

### **Охриплость**

Охриплость можно устранить следующими методами Шиацу: попеременно надавить на третью и четвертую точки на передней поверхности шеи (рис. 19); осторожно надавить на затылочную область, плечевой пояс и чревное (солнечное) сплетение (надчревная область) (рис. 34).

### **Головная боль**

Головная боль часто сопровождает боль зубную. Какова бы ни была причина возникновения головной боли, методы Шиацу являются эффективным средством ее устранения.

Для устранения головной боли массажем Шиацу необходимо уложить больного на спину и сесть у изголовья лицом к его макушке; надавить на ключевые точки по срединной линии от передней границы роста волос к макушке; надавливать на все шесть точек по три раза; надавить на три ключевые точки слева и справа от макушки по четыре раза (рис. 18); повторить второй прием; надавить одновременно на точки на макушке четыре раза и вновь повторить второй прием.

### **Боли в плечах и спине**

Боль в области спины и плеч, называемая в Японии спиной сорокалетнего и плечами пятидесятилетнего, потому что она обычно встречается у людей этого возраста, поддается лечению методом Шиацу.

Для устранения боли в плечах методом Шиацу необходимо усадить пациента прямо, стать рядом с ним на одно колено; сначала надавить на три ключевые точки дельтовидной мышцы на плече, а затем массировать плечи по направлению книзу (рис. 42); повторить надавливание три раза по две секунды на каждую точку. По реакции больного определить наиболее болезненную точку; продолжительно надавливать на эту точку, что облегчит боль и ослабит напряжение мышцы. Затем необходимо уложить пациента на бок и сесть лицом к его спине; положить один большой палец на другой и надавливать ими на три точки ниже лопаточной ямки (рис. 43); так как эта область очень чувствительна, начинать надавливание следует с легкого надавливания, постепенно увеличивая его силу.



Рис. 42 Точки для надавливания над дельтовидной мышцей



Рис. 43. Точки для надавливания ниже лопаточной ямки

Полный курс лечения состоит из двадцати сеансов. Горячая ванна после каждого сеанса увеличивает эффективность лечения.

### **Боли в поясничной области**

Боли в поясничной области чаще всего возникают у людей среднего возраста из-за продолжительной работы в положении стоя или сидя. Излечить их можно, применяя методы Шиацу.

Для излечения болей в поясничной области необходимо больного уложить на живот и сесть рядом с ним. Тремя пальцами слегка надавить на пятый поясничный позвонок. При этом боль усилится. Затем большими пальцами рук симметрично надавить на мышцы, расположенные вдоль позвоночного столба. После расслабления мышц надавить на позвоночный столб. Продолжать давление до тех пор, пока состояние больного не улучшится.

Далее необходимо уложить больного на спину. Слегка надавить ладонью на живот от надчревной области до ободочной кишки (рис. 52). Повторить надавливание на все напряженные места. Когда живот расслабится, боль в поясничной области исчезнет.

### **Носовое кровотечение**

Носовое кровотечение может возникать у женщин на шестом или седьмом месяце беременности, во время климакса, при волнении или резком изменении питания.

Приступы внезапного прилива крови к голове (в том числе и на поздних стадиях беременности), сопровождающиеся тяжестью в голове, покраснением глаз и лица, обычно являются результатом ангионевроза. По поводу частых кровотечений из носа следует обращаться к врачу, однако кровотечения, обусловленные повышенным артериальным давлением,

компенсаторной менструацией или эмоциональным напряжением, можно отрегулировать в домашних условиях.



Рис. 44. Надавливание на зону продолговатого мозга для остановки носового кровотечения

Для того чтобы остановить кровотечение из носа, нужно закрыть ноздри ватой или марлей, а если оно продолжается, положить на переносицу холодное полотенце. Для применения метода Шиацу пациент должен запрокинуть голову назад (рис. 44). Однако при повышенном артериальном давлении голову следует держать ровно. Затем, придерживая лоб левой рукой, большим пальцем правой руки массировать точки в зоне продолговатого мозга до тех пор, пока кровотечение не прекратиться.

### **Прострел**

Прострел в шее, вызванный сном в неестественной позе, или в других частях тела при резком движении или попытке поднять тяжесть сопровождается острой болью и напряжением окружающих мышц. Эти симптомы, однако, являются только поверхностным проявлением более глубоких расстройств, ведущих к несогласованной работе мышц. Насильственной воздействию на пораженную область только увеличит боль и вызовет воспалительные явления.

Для изцеления от прострела методом Шиацу необходимо воздействовать не только на напряженные поверхностные мышцы, но и на пораженные глубокие мышцы. Для определения локализации очага поражения следует слегка надавить на болезненную область. При сильной боли это место необходимо расслабить, согревая его рукой или горячим полотенцем.

Воздействия методом Шиацу необходимо применять осторожно, так как приложение силы может принести большой вред.

Необходимо осторожно надавливать до тех пор, пока поверхностный дискомфорт и более глубокие нарушения не исчезнут.

Полностью эти явления проходят только через несколько дней, однако метод Шиацу с первых дней снижает боль при движении в пораженной части тела.

Источником более серьезного прострела является тугоподвижность в плечах.

Ее необходимо лечить при первых признаках проявления.



## Ушибы и растяжения

Многие виды спорта полезны для здоровья человека, однако они также пополняют ежегодное число случаев гематом, переломов, растяжений и ушибов. Внешние симптомы ушиба могут столь незначительными, что человек не обращает на них внимания, однако в результате ушиба развиваются нарушения в соединительнотканых мембранах и кровеносных капиллярах, способствующих возникновению припухлости, подкожного кровоизлияния и воспаления. Поэтому при ушибах необходимо немедленно оказать помощь, чтобы предотвратить эти явления.

Растяжения, вызванные сильным воздействием на сустав или неправильным движением, превышающую нормальную подвижность в суставе, ведут к повреждению капсулы и связок сустава и сопровождаются сильной болью.

Несмотря на то, что после растяжения боль на некоторое время прекращается, тем не менее она может быть источником большого беспокойства для больного и поэтому требует длительного времени для лечения.

При лечении ушибов и растяжений методом Шиацу необходимо применять следующие приемы. Надавить ладонью одной руки на поврежденное место, так как при ушибах и растяжениях отмечаются припухлость и острая боль. Слегка надавить на поврежденную часть тела до тех пор, пока раздражение и пульсация не исчезнут.

Начиная с верхней точки повреждения провести соответствующее лечение пораженной конечности методом Шиацу. Осуществлять тщательное воздействие методом Шиацу на мышцы, связанные с поврежденной частью. Такое лечение должно ускорить выздоровление.

## Смещение межпозвоночных дисков

Смещение межпозвоночных дисков с последующим давлением на структуры спинного мозга обычно вызывается падением, поднятием тяжести или внезапным и неестественным поворотом туловища. Для оказания помощи необходимо применить следующие приемы: уложить больного живот; уточнить локализацию боли; обычно это четвертый или пятый поясничные позвонки, однако следует уточнить правая это или левая сторона позвонка (рис. 45).



Рис. 45. Лечение по поводу смещенного позвоночного диска

В случае, если процесс локализуется слева от четвертого поясничного позвонка, то избегая резкого надавливания, необходимо устранить напряжение мышц слева от позвонка продолжительным воздействием большим пальцем рук.

Далее подушечкой среднего пальца следует мягко надавить на углубление между остистыми отростками четвертого и пятого поясничных позвонков. При этом больной ощущает острую боль. Боль указывает на то, что локализация смещенного диска определена правильно. Легкое надавливание в течение одной секунды необходимо повторить пять раз.

Затем пациент должен лечь на спину. Пальцами и ладонью следует надавить по методу Шиацу на живот, особенно на надчревную область.

Осторожно, но глубоко надавить слева от пупка. Если при этом определяется боль в поясничной области, следует надавить на это место десять раз примерно по три секунды.

После окончания процедуры массажа больной некоторое время должен неподвижно лежать, а в последующие дни избегать поворотов и наклонов.

### **Ночное недержание мочи**

Недержание мочи происходит при нарушении реакции сфинктера (сжимателя) мочевого пузыря. Избыточное потребление жидкости или охлаждение во время сна также приводят к ночному недержанию мочи.

Лечение ночного недержания мочи методом Шиацу заключается в следующем: следует надавить на пять точек с обеих сторон поясничной области, затем на три точки крестца (рис. 35); ладонью надавить на нижнюю часть живота, особенно на область над мочевым пузырем; надавить в зоне продолговатого мозга.

### **Бронхиальная астма**

Для облегчения кашля и уменьшения удушья при астматических приступах следует применить следующие приемы Шиацу: надавить с правой и левой стороны туловища, между лопатками, на заднюю поверхность шеи (три точки с каждой стороны) и грудные позвонки (рис. 21, 35).

Во время приступа необходимо больного уложить на спину без подушки. Одновременно следует надавливать на одну точку передней поверхности шеи, а другими четырьмя на три точки на задней поверхности шеи.

Подложить под голову больного подушку и круговыми движениями ладоней обеих рук надавить на грудную клетку. Надавливание повторить десять раз, затем дважды надавить вертикально вниз на грудную клетку для облегчения выдоха.

В заключении процедуры лечения следует провести надавливание на живот.

### **Судороги икроножной мышцы**

Судороги икроножной мышцы являются следствием ее переутомления, нарушения деятельности внутренних органов, охлаждения нижних конечностей или поясничной области, поражения седалищного нерва.

Для проведения лечения судороги икроножной мышцы методом Шиацу необходимо сильно надавить на большой вертел бедренной кости;

надавить на три точки на задней поверхности бедра и в области подколенной ямки;

надавить на восемь точек в области голени по направлению к наружной лодыжке (рис. 14);

надавить на точки сан-ри, затем голени, лодыжки и подошвенные поверхности.

Предотвратить судороги помогает частое применение шиацу для воздействия на все тело и особенно на его нижнюю половину.

### **Онемение ног**

При онемении ног из-за длительного стояния на коленях или сидении на корточках, необходимо провести следующее лечение методом Шиацу:

вытянуть ноги; сильно надавить по методу Шиацу на восемь точек голени; обеими промассировать шесть точек вокруг икроножной мышцы; надавить на точки сан-ри, затем на лодыжки и подошвы (рис. 14).

### **Хлыстоподобная травма**

В наше время особенно часто происходит смещение седьмого шейного позвонка в результате сильного сотрясения или толчка при внезапном торможении или аварии. Последующее за этим сдавление шейных нервов вызывает головную боль, головокружение, боль в шее, онемение рук, которые иногда не проходят в течение длительного времени. Если в результате аварии отмечалась потеря сознания, необходимо немедленно обратиться к врачу. При стойких последствиях хлыстоподобной травмы следует применить следующие приемы Шиацу.

Надавить на боковые и заднюю поверхности шеи и на область зоны продолговатого мозга до основания шеи. Это поможет привести мышцы шеи, а следовательно и смещенные кости в их нормальное положение.

Порой рентгенологически не обнаруживаются нарушения, вызывающие болевые симптомы. Поэтому при любом повреждении с подозрением на хлыстоподобную травму целесообразно немедленно начать лечение по методу Шиацу.

### **Писчий спазм**

Писчий спазм возможен при хроническом переутомлении мышц предпречья.

Наиболее часто он отмечается у художников и писателей.

Для избавления от писчего спазма следует применить следующие приемы Шиацу.

Надавить на точки передней, боковой и задней поверхности шеи, на плечевом поясе и в подостной ямке лопатки.

Тщательно промассировать руки, особенно предплечья и точку сан-ри на руке, а также кисти (запястья, пястья, пальцы).

Надавить на тыльную поверхность кисти (между пястными костями) в трех точках в каждом межпальцевом промежутке, начиная от большого пальца, на все точки каждого пальца. Затем следует надавить на три точки на ладонной поверхности кисти (рис 46).



Рис. 46. Точки для надавливания для развития силы кистей

### Сахарный диабет

Сахарный диабет, распространенный одинаково среди людей молодого и пожилого возраста, вызывает половую слабость, быструю утомляемость, что отражается на повседневной деятельности человека.

Сахарный диабет развивается в результате неспособности поджелудочной железы выделять достаточное количество инсулина и последующего повышения уровня глюкозы в крови. Обычно при сахарном диабете вводят инсулин, получаемый из поджелудочной железы крупного рогатого скота. Хотя такая терапия временно устраняет симптомы болезни, она не решает проблемы.

Помочь поджелудочной железе восстановить ее важную функцию можно путем применения метода Шиацу, воздействуя на ключевые точки. Для этого необходимо больного уложить на живот, найти седьмой шейный позвонок (наиболее выступающий) и, отсчитав от него вниз десять позвонков, можно обнаружить тугоподвижную напряженную мышцу с каждой стороны позвоночного столба.



Эту мышцу необходимо расслабить методом Шиацу, чтобы улучшить функцию поджелудочной железы (рис. 47). При проведении массажа необходимо также надавить на точку в надчревной области (рис. 34).

## Бессоница

Люди, которые хорошо спят, обычно отличаются крепким здоровьем, так как хороший сон устраняет усталость, которая накапливается в течение дня.

Продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма и степени утомления. Обычно сон в течение шести-восьми часов является достаточным для отдыха.

Наполеон, независимо от того, верна или нет легенда, что он спал три часа в сутки, дал два интересных совета страдающим бессонницей. Он говорил, что, отходя ко сну, закрывал все ящички в шкафчике своего мозга и немедленно впадал в глубокий сон. Забыть все и глубоко поспать даже в течение короткого времени – гораздо лучше для организма, чем десять часов поверхностного беспокойного сна. Второй совет Наполеона состоял в том, чтобы немедленно подниматься с постели после пробуждения. Валяться в постели часами после полезного сна – вредная привычка, не приносящая ничего хорошего организму.

Помощь для избавления от бессоницы окажут следующие приемы Шиаци.

Следует надавить большим пальцем левой руки на переднюю поверхность шеи слева (рис. 48), затем вдоль сонной артерии в четырех точках по направлению к ключице. Эти надавливания следует повторить три раза в каждой стороны.



Рис. 48. Точки для надавливания на передней и боковой поверхности шеи

Используя трехпальцевый метод, в течение трех секунд надавить на каждую из трех точек, соответствующих продолговатому мозгу (рис. 49).

После этого надавить на три точки, расположенные вдоль мышц задней поверхности шеи по обе стороны шейного отдела позвоночного столба, начиная от зоны продолговатого мозга и заканчивая на верхушке плечевого пояса. Эти надавливания повторить три раза по три секунды каждое.

Вытянув ноги, следует максимально согнуть и разогнуть большие пальцы стоп, чтобы стимулировать кровообращение в нижних конечностях. Затем следует провести надавливание подушечками пальцев на двадцать точек, показанных на (рис. 38).

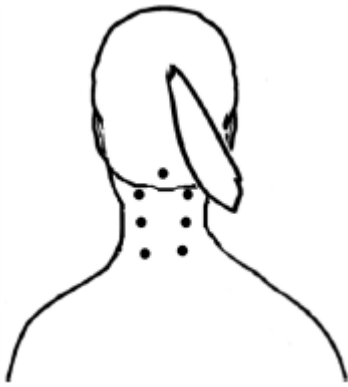


Рис. 49. Точки для надавливания при бессоннице

### **Нормализация функции внутренних органов**

Давно замечено, что пальцы человека тесно связаны с внутренними органами, особенно с головным мозгом, поэтому их развитие и укрепление оказывает благотворный эффект на общее состояние организма.

У людей с заболеваниями сердца часто бывают слабые мизинцы, иногда до такой степени, что пальцы должным образом не разгибаются. Тренировка мизинца улучшает деятельность сердца.

Укрепление безымянного пальца нормализует функцию печени, а среднего – снижает артериальное давление, улучшает функцию кишечника. Люди со слабыми указательными пальцами часто страдают заболеваниями желудка. Люди с крепкими большими пальцами рук чаще других обладают сильной волей, так как развитие этого пальца благотворно влияет на головной мозг.

Ежедневные занятия Шиацу и упражнения для кистей рук в максимально возможном объеме способствуют укреплению здоровья.

Удерживания левый большой палец между большим и указательным пальцами правой руки, произведите тянущие движения, надавливая при этом на три зоны от основания к кончику пальцев, включая подушечку пальца. Надавливать нужно сначала спереди и сзади, а затем с боков. На других пальцах процедура аналогична, но, поскольку они длиннее, необходимо надавливать на четыре точки (рис. 46).

Этот же прием нужно применить к пальцам правой руки.

### **Развитие выносливости**

Живя в стремительном современном мире, недостаточно быть сильным только в умственном или физическом отношении. Необходимо быть еще и выносливым. Несмотря на то, что рекламируется огромное количество тонизирующих средств, энергию и силу не обязательно черпать таким образом. Этого можно добиться применяя метод Шиацу.

Следующие приемы метода Шиацу помогут развитию выносливости.

Терапевтическое надавливание, прикладываемое к зоне продолговатого мозга, влияет на промежуточный мозг, снимает последствия стресса и стимулирует развитие выносливости.

Скопление нервных окончаний, расположенных в углублении в области затылка, соответствует продолговатому мозгу – самой нижней части головного мозга.

Продолговатый мозг получает информацию из различных областей тела, передает ее нервным клеткам других отделов головного мозга и, работая подобным образом, управляет такими важными функциями организма, как глотание, дыхание и сердечная деятельность. Значение этого органа настолько велико, что иголка, введенная в него, мгновенно убивает кошку или собаку. Испанские матадоры убивают быков, пронзая продолговатый мозг своими шпагами.

Надпочечники являются источниками гормонов. Они расположены на уровне одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков и также играют важную роль в развитии выносливости.

Для стимуляции деятельности надпочечников необходимо симметрично воздействовать методом Шиацу на шестую, седьмую и восьмую точки на спине (рис. 35). Кроме того, эти железы значительно влияют на половую функцию.

### **Улучшение функции печени**

Для улучшения функции печени необходимо использовать следующие методы Шиацу. Десять надавливаний на область печени, которые следует выполнять ладонями, расположенными одна на другой (рис. 50) в течение трех минут по утрам в постели помогает улучшить ее функцию. Боль, которую можно чувствовать в начале лечения и являющуюся результатом расстройства деятельности печени, должна уменьшаться по мере лечения методом Шиацу. Эта методика также помогает предотвратить состояние похмелья.

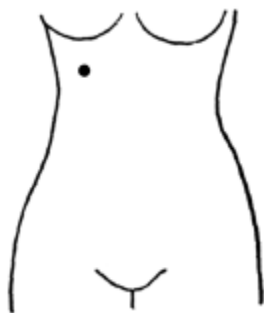


Рис. 50. Точка для надавливания на печень

Во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что в свою очередь активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем. Это вместе с нормализовавшейся функцией печени поможет сохранить хорошее настроение на целый день.

### **Бодрое настроение**

Создать хорошее настроение, выработать волю к победе, выносливость, снять умственное и физическое напряжение в деле, которое требует большого напряжения, возможно воздействием методом Шиацу на верхний плечевой пояс и на точки между лопатками (рис. 44).

Для создания хорошего, бодрого настроения необходимо надавливать на грудные позвонки справа и слева. Надавливание должно быть умеренным.

Надавливание на шею также способствует выработке бодрого настроения. Для выполнения этого приема необходимо большим пальцем левой руки четыре раза надавить на заднюю поверхность шеи по три раза с каждой стороны. Затем четыре пальца следует переместить на затылок и подушечками больших пальцев надавливать на шею сбоку по три раза на каждую из четырех точек, начиная от ушных раковин (рис. 48, 51).

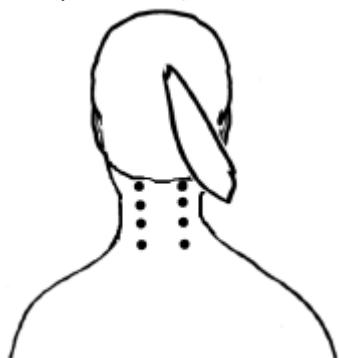


Рис. 51. Точки для надавливания на задней поверхности шеи

### **Снижение артериального давления**

Снижение повышенного артериального давления и предотвращение атеросклероза, во избежание инсульта, возникающего при поражении кровеносных сосудов в мозге, достигается многими приемами.

Общее воздействие методом Шиацу способствует сохранению эластичности всех мышц, а следовательно, и кровеносных сосудов. Следующие приемы Шиацу являются дополнительными и направлены на поддержание общего мышечного тонуса.

Надавить подушечкой большого пальца на первую точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии, до счета десять (рис. 48). Затем отпустить, сделать вдох и вновь надавить. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные действия следует проделать справа. Надавливание в этом месте на сонную артерию в определенной степени нормализует артериальное давление.

Затем средними пальцами обеих рук три раза надавить на зону продолговатого мозга до счета десять. После этого тремя пальцами каждой руки надавить на основание затылочной кости и на три точки над ним. Увеличивая с каждым разом давление, необходимо повторить надавливание три раза. Тремя пальцами надавить с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу (рис. 49). Повторить три раза для каждой из трех точек.

Надавить тремя пальцами с двух сторон на надчревную область, сосчитать до десяти и отпустить. Повторить надавливание десять раз (рис. 33). Затем приложить сильное давление, сочетающееся с растяжением левого среднего пальца, а затем правого среднего пальца (рис. 52).





Рис. 52. Растягивание средних пальцев

### **Повышение артериального давления**

Слегка пониженное по сравнению с нормальным артериальное давление не является причиной для беспокойства. Продолжительность жизни у таких людей даже может увеличиваться. Значительно пониженное артериальное давление, которое сопровождается нарушением функции сердца, может обуславливать ухудшение мозгового кровообращения. Чрезмерная общая утомляемость, слабость, головокружение, утомляемость глаз, бессоница, повторяющаяся головная боль, неспособность сосредоточиться, сердцебиение, одышка или стеснение в груди или в подложечной области являются признаками пониженного артериального давления.

Эти неопределенные симптомы, часто диагностируемые как признак невроза или малокровия, а также приступы головокружения (ортостатическая гипотензивная астенция), возникающие при быстром вставании или поднятии тяжести, указывают на нарушение функции вегетативной нервной системы, регулирующей уровень артериального давления.

При таких явлениях применение метода Шиациу может принести пользу и повысить артериальное давление. Для этого нужно выполнять следующие приемы: сначала нажать на сонную артерию, затем на затылок, зону продолговатого мозга, верхний плечевой пояс, затем на точки между лопатками (рис. 53).



Рис. 53. Точки для надавливания для повышения пониженного артериального давления

### **Укрепление сердца**

Современный напряженный образ жизни часто вызывает сердцебиение, одышку, неприятные ощущения в области сердца, иногда боль и другие симптомы, наблюдающиеся при органических заболеваниях, например, поражении клапанов сердца, постинфарктном состоянии. Это невротические симптомы, обусловленные нарушением функции сосудодвигательного центра, расположенного ниже гипоталамуса в стволе мозга, нарушают кровообращение во всем организме, действуют непосредственно на сердце и, внося разлад в деятельность нервных

центров в гипоталамусе, вызывают одышку, лихорадку, повышенную потливость. Поскольку ствол мозга является передатчиком всех видов ощущений, эмоциональные стрессы влияют на сердце. И наоборот, любые нарушения в сердце, даже невротического характера, вызывают тревогу, которая усугубляет разлад в стволе мозга.

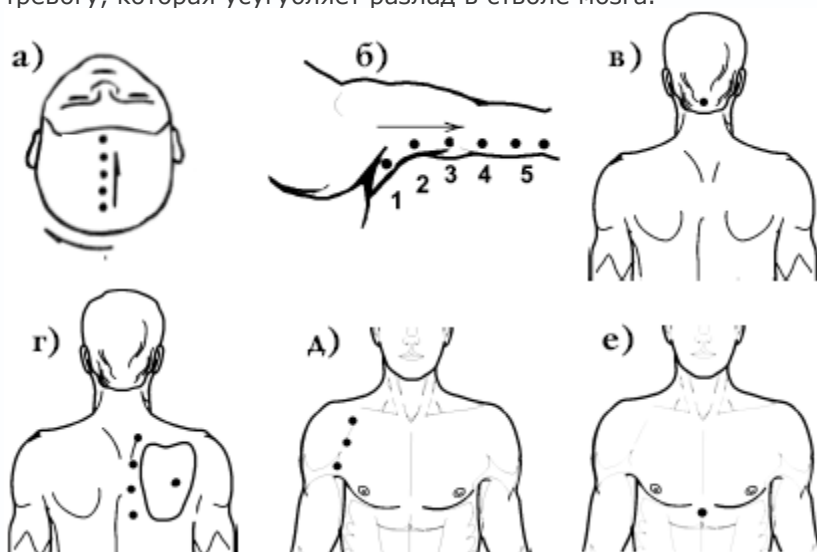


Рис. 54. Точки для надавливания для укрепления сердца:

- а) точки на темени;
- б) точки на медиальной поверхности верхней конечности;
- в) точка над продолговатым мозгом;
- г) точки на правой лопатке и околопозвоночной линии;
- д) точки, расположенные по переднему краю дельтовидной мышцы;
- е) точка в надчревной области

Для того, чтобы выйти из этого порочного круга необходимо избегать умственного и физического переутомления, недосыпания, возбуждающей еды и питья, курения, вести размеренный образ жизни.

Применяя метод Шиацу, возможно устранить появившиеся симптомы. Для этого методом Шиацу воздействуют на голову, верхнюю конечность, зону продолговатого мозга, лопатки (особенно левую), область прикрепления большой грудной мышцы, надчревную область.

Ладонями рук необходимо надавливать глубоко, но вместе с тем осторожно (рис. 54, а – е).

### **Укачивание**

В поезде укачивание может вызываться голодом или недостаточным сном, а также в результате долгого сидения в одном положении, из-за чего кровь в достаточном количестве не поступает к головному мозгу, а застаивается в конечностях. В этом случае для получения быстрого облегчения необходимо применить приемы Шиацу и надавить на точки сан-ри (рис. 14) на голени, свод стопы, зону продолговатого мозга и затылок.

В самолете укачивание носит больше психологический характер, поэтому лучше всего оно устраняется общением с кем-нибудь или чтением. Чувство дискомфорта в ушах из-за изменений давления воздуха исчезнет, если жевать жевательную резинку, сосать леденцы, есть или разговаривать. При глотании разность давлений в салоне и среднем ухе выравнивается.

Достаточно эффективно надавливание по методу Шиацу на сосцевидные отростки, виски, зону продолговатого мозга и затылок.

Если укачивание возникает в результате самовнушения при неврозе, а также вследствие плохого пищеварения, следует надавить вначале на сосцевидный отросток (кость, выступающую за ухом,), затем на зону продолговатого мозга, затылок, плечи и область между лопатками. После того, как напряжение в этих местах исчезнет, тошнота проходит.

При укачивании из-за повышенной чувствительности к запаху бензина, следует обеспечить достаточный приток воздуха. Если внезапные остановки, повороты, езда на большой скорости или по плохой дороге приводят к укачиванию, необходимо на короткое время выйти из машины, сильно надавить на сосцевидные отростки и надчревную область.

При возникновении приступа морской болезни следует надавливать на сосцевидные отростки, живот (особенно на область желудка), плечевой пояс и позвоночный столб. Такое надавливание улучшить состояние, вызовет аппетит.

### **Уход за грудным ребенком**

Применение методов Шиацу во время пеленания или купания ребенка улучшает его аппетит, содействует здоровому пищеварению, способствует быстрому росту и развитию.

При уходе за ребенком рекомендуется применять следующие приемы Шиацу.

Положите ладонь руки на область пупка ребенка и примерно в течение десяти секунд постепенно увеличивайте давление. Это надавливание необходимо повторить пять раз по две секунды каждое.

Подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев слегка надавите на надчревную область. Надавливание повторить три раза по две секунды.

Подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев слегка надавить ниже пупка и над мочевым пузырем три раза.

Ладонью пять раз надавить на пупочную область.

### **Кривошея**

Детская кривошея может быть врожденной или приобретенной вследствие неправильного ухода за ребенком, когда он спит на одной стороне. Рано начатое лечение по методу Шиацу поможет избавиться от избыточного сокращения грудинно-ключично-сосцевидной мышцы (проходит от сосцевидного отростка, расположенного позади мочки уха, к ключице и грудины), обуславливающего этот дефект (рис. 56).



Рис. 55. Расположение грудинно-ключично-сосцевидной мышцы

Для устранения дефекта необходимо применять следующие приемы Шиацу.

Большим пальцем руки, массируя сверху вниз, надавливать на напряженную мышцу.

Надавить по десять раз на три точки, расположенные на переднебоковой поверхности шеи от ушной раковины до надплечья.

Надавить на три точки на боковой поверхности шеи по десять раз.

Эту серию надавливаний провести три раза в день. Лечение следует проводить тщательно и настойчиво, но очень осторожно.

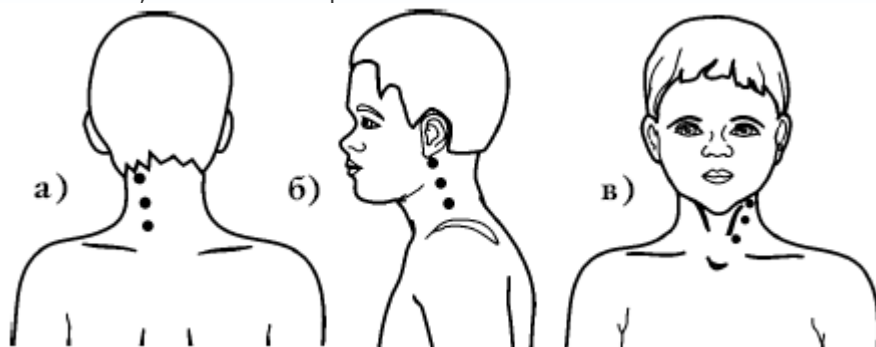


Рис. 56. Точки для надавливания на шее для лечения кривошеи:

а) на задней поверхности шеи;

б) на боковой поверхности шеи;

в) на передней поверхности шеи

### **Применение методов Шиацу в половой сфере**

Приемы Шиацу помогают усилить половое влечение и тем самым способствовать гармоничным интимным отношениям.

#### **Воздействие массажа шиацу на половую сферу мужчины**

##### **Усиление половой потенции у мужчин**

Чтобы предотвратить потерю половой активности следует применять надавливание по методу Шиацу на пояснично-крестцовую область (рис. 57), где находится пояснично-крестцовое сплетение. Легкое надавливание на точки поясничных позвонков и крестца по десять раз в

течение трех секунд на каждую укрепляет эти нервы даже у спортсменов некоторых видов спорта, у которых травмы данной области способствуют снижению половой потенции.

Надавливание на крестец у женщин приносит такой же эффект, как и у мужчин.

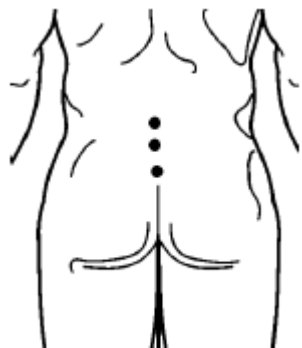


Рис. 57. Три точки для надавливания в области крестца

Для предотвращения потери половой активности применяют надавливание на надчревную область тремя пальцами (рис. 37). Необходимо выполнять надавливание десять раз по пять секунд каждое. Надавливание на надчревную область рефлекторно влияет на пояснично-крестцовую зону и способствует повышению половой активности.

Понижению половой активности способствует заболевание печени, которое часто наблюдается у людей умственного труда. Частое надавливание ниже правой реберной дуги (рис. 50) половую активность повысит.

Плохо влияет на половую активность состояние гневливости, постоянной раздражительности, недовольства, так как гнев плохо влияет на функцию печени.

Все функции организма, включая и сексуальную, ослабляет запор. Для его устранения необходимо осторожно разминать область живота слева и книзу от пупка – зону сигмовидной кишки (рис. 32).

Надавливание на область между пупком и лобковой областью стимулирует функцию мочевого пузыря и как следствие – усиливает половую реакцию (рис. 58).

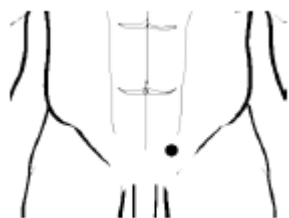


Рис. 58. Точка для надавливания в лобковой области

Половую реакцию стимулирует упругое надавливание сначала вокруг заднего прохода, а затем на промежность между задним проходом и мошонкой.

Упругое сжатие яичек (согласно японской рекомендации – количество сжатий соответствует количеству лет жизни) оказывает возбуждающее действие, особенно с возрастом, а растирание

верней лобковой связки, расположенной у края лобковой кости, увеличивает чувствительность яичек.

### **Преждевременное семяизвержение**

У молодых мужчин, особенно с недостаточным опытом половой жизни, может наблюдаться преждевременное семяизвержение. Однако порой даже опытные мужчины при сильном половом возбуждении не способны совершить половой акт нормальной продолжительности. Это явление может устранить частое применение приемов Шиацу. В этом случае необходимо воздействовать на крестец и надчревную область.

Эти же приемы помогут мужчинам старше пятидесяти лет совершать несколько половых актов с одним семяизвержением, так как потеря большого количества спермы истощает организм.

Воздействие массажа Шиацу на половую сферу женщины

Существует ряд точек, воздействие на которые оказывает рефлекторное воздействие на эндокринные железы и чувствительные зоны, стимулирующие половую реакцию женщины.

К этим точкам относятся точки щитовидной железы, которые расположены на поверхности шеи над ключицами (рис. 19), а также точка надпочечников, которая находится на уровне одиннадцатого-двенадцатого ребер. Надавливание на эти точки выполняют кулаком.

Точка эндокринной железы находится на груди (рис. 59). Точки паховой области – на внутренней поверхности бедер (рис. 36).

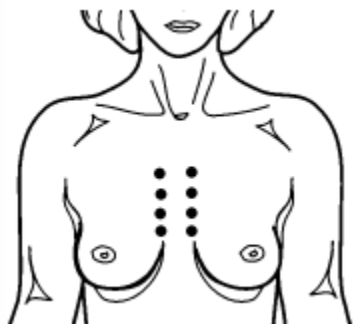


Рис. 59. Точки эндокринной железы

### **Воздействие массажа Шиацу на половую сферу женщины**

#### **Фригидность**

При фригидности следует применять следующие приемы Шиацу: женщина ложится на живот, по направлению вниз всей массой своего тела необходимо надавливать на точки с обеих сторон третьего, четвертого и пятого поясничных позвонков (второй позвонок находится на уровне талии), затем необходимо осторожно надавить на точки в области ягодиц (рис. 22).

Лечение завершается полным воздействием по методу Шиацу на переднюю поверхность шеи (зона щитовидной железы), чувствительные места в зоне продолговатого мозга, молочных желез и внутренней поверхности бедер.

Воздействие на эти точки можно осуществлять в любой время суток и в любом удобном месте, что играет большую роль в сохранении супружеского полового влечения. Кроме того, усилению полового влечения способствует упорядоченный спокойный образ жизни.

### **Стимуляция выработки гормонов**

Надавливание на точки эндокринных желез стимулирует выработку гормонов, что способствует хорошему состоянию кожи, сохранению фигуры. Почти четыре тысячи лет назад женщины мусульманских гаремов, применяли этот прием, длительное время сохраняли свежий вид и привлекательность.

Приемы воздействия на эндокринные железы методом Шиацу.

Слегка наклонить шею вперед и надавить подушечкой большого пальца руки на четвертую точку на шее (зону щитовидной железы) в течение двух секунд. Такое давление следует повторить по пять раз с каждой стороны. Затем следует провести полную серию надавливаний слева и справа по три раза. Воздействуя на эти точки, можно также предотвратить раннее поседение волос. Хорошей результат дает применение этого метода во время принятия ванны.

### **Сохранение привлекательности глаз**

Выразительность глаз во многом придают привлекательность человеку. Чтобы сохранить глаза чистыми, ясными и привлекательными, а также достичь быстрого утранения боли в глазах, головной боли, тяжести или распираания в голове, возникающих от работы в закрытом помещении, чтения или длительного сидения у телевизора, следует выполнять следующие приемы Шиацу.

Надавить тремя пальцами, расположив их вдоль верхнего края глазницы, по направлению к брови три раза. При этом следует следить, чтобы ногти не касались кожи (рис. 60).



Рис. 60. Точки для надавливания с целью улучшения внешнего вида глаз и устранения напряжения в них

Надавить три раза на нижний край глазницы сверху вниз.

Подушечками больших пальцев надавить на веки в течение примерно десяти секунд. Серию завершить полным комплексом массажа Шиацу для лица.

Если позволяет время, можно тремя пальцами надавливать на скуловую кость (тройничный нерв) или на виски. Если и эти действия не принесут нужного результата, следует надавить на область между верхним углом и внутренним краем лопаток.

### Увеличение молочных желез

Наиболее эффективные методы Шиацу для увеличения молочных желез состоят в надавливании на щитовидную железу, зону продолговатого мозга, плечевой пояс, плечо (рис. 61). Разминающий массаж молочных желез не только способствует их увеличению, но и помогает сохранить форму груди.

### Климактерические расстройства

Климакс – естественное явление, так как возрастные изменения неизбежны. Однако течение его зависит от физического развития, количества беременностей, родов, питания и т. д. Он обычно начинается с нарушения менструального цикла, который может порой длиться годами. По мере возрастной атрофии яичников развитие яйцеклетки и овуляция становятся нерегулярными, а затем и вовсе прекращаются.

Приливы и невроз в сочетании с возрастными симптомами, обусловленные разладом и нарушением эндокринных, особенно передней доли гипофиза, щитовидной железы, надпочечников и поджелудочной железы, а также нарушением вегетативной нервной системы, контролирующей их, обычно сопровождают менопаузу.

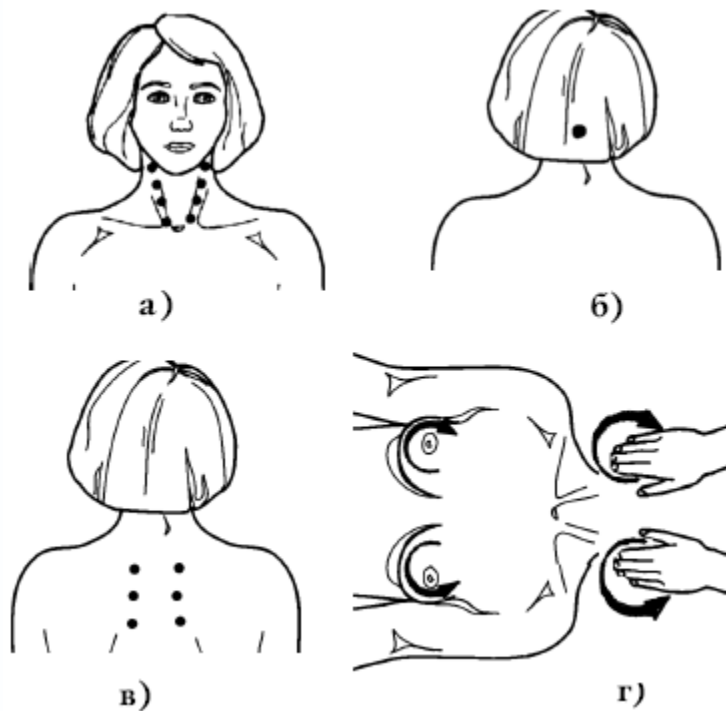


Рис. 61. Точки для надавливания с целью увеличения молочных желез:

- а) точки щитовидной железы;
- б) точка над продолговатым мозгом;
- в) точки на верхнем плечевом поясе и между лопатками;
- г) массаж груди

Напряжение симпатической и парасимпатической части вегетативной нервной системы вызывает нарушения со стороны двигательных нервов, головокружение, тяжесть в голове,



постоянную головную боль, повышенную потливость, истерию, шум в ушах, климактерическую артериальную гипертензию, тахикардию или брадикардию, покраснение лица, приливы, потерю аппетита, нарушение вкуса, упорный понос или запор, подавленность, раздражительность, меланхолию, ухудшение памяти, бессоницу.

Для того, чтобы уменьшить или снять эти явления следует применять следующие приемы Шиацу.

Начать следует с надавливания на переднюю поверхность шеи, в частности, на четыре точки щитовидной железы (рис. 19).

Затем нужно продолжать надавливание на зону продолговатого мозга, плечевой пояс, плечи, живот, надчревную область и нижнюю часть живота (рис. 62).

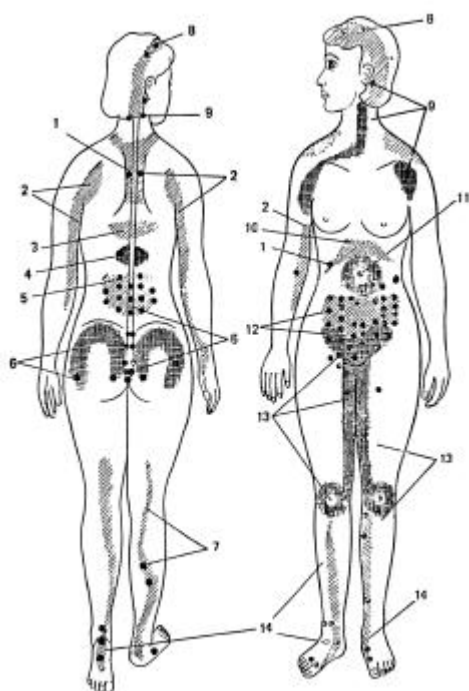


Рис. 62. Точки и зоны для надавливания при климактерических расстройствах:

- 1 – от 3-го до 5-го грудного позвонка, плечо (при сердцебиении, тугоподвижности плеч);
- 2 – ключица и внутренняя сторона верхней конечности (область желудка, женские половые органы);
- 3 – от 4-го до 8-го грудного позвонка и по обе стороны от них (желудок, печень);
- 4 – 10-й и 11-й грудные позвонки и по обе стороны от них (надпочечники, центральная нервная система);
- 5 – поясничная область (почки, область живота, половые органы);
- 6 – от 3-го до 5-го поясничного позвонка, крестец, ягодицы (половые железы);
- 7 – срединная линия икры, подколенная ямка (невротические расстройства);
- 8 – теменная область, передняя часть шеи, подмышечная ямка, локтевой сгиб (половые органы, вегетативная нервная система, щитовидная железа);

- 9 – шея (желчный пузырь, мочевой пузырь, гипофиз);
- 10 – угол реберной дуги (желудок, печень);
- 11 – область желудка (истерия);
- 12 – пупочная область, тонкая кишка (внутренние органы);
- 13 – область живота, паховая область, внутренняя поверхность бедер (женские половые органы);
- 14 – передняя поверхность голени, лодыжки, подъем, подошвенная поверхность стопы (желчный пузырь, желудок, печень)

### **ЯПОНСКИЙ ТОЧЕЧНО-ПАЛЬЦЕВЫЙ МАССАЖ**

Методика пальцевых упражнений основана на древнем восточном учении о движении в организме воздушно-кровяной энергии. Считается, что она проходит по определенным путям – меридианам. Воздействуя на определенные точки этих меридианов, можно придать ей правильный ток, пробить заторы, устранив таким образом вредное влияние избытка энергии в местах ее скопления и заставить ее идти туда, где ощущается ее нехватка. В случае правильного распределения энергии по организму, болезни, усталость и преждевременное старение человеку не страшны. Поддержание правильного тока энергии на протяжении длительного времени приносит здоровье и долголетие.

Выполняя массаж, применяют разные приемы. Чтобы их правильно применять, необходимо эти приемы знать.

#### **Основные приемы массажа**

**Разминание.** В выполнении этого приема выделяют два варианта. Первый вариант разминания заключается в наложении рук или руки на мышцу, захвате ее, оттягивании и собственно разминании – отжимание, сдавливание, сжимание. Во втором варианте после наложения на мышцу рук (руки), необходимо прижать ее к кости и разминать путем сдвигания в сторону, растяжения ее, перетирания. В зависимости от области массажа и показаний к применению разминание выполняют одним, двумя пальцами, например двумя указательными, большим и указательным, всеми пальцами одной или обеих рук, всей ладонью или ладонями или только ее отдельными частями, костными выступами средних фаланг пальцев, сжатых в кулак.

Благотворное влияние разминания сказывается не только на мышцах, но и на всем опорно-двигательном аппарате, а также на коже и подкожно-жировом слое, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, лимфатической и других системах организма. Увеличивая кровообращение в мышцах и отток лимфы от них, разминание улучшает питание мышц, активизирует окислительно-восстановительные процессы, способствует удалению отработанных продуктов обмена веществ, образовавшихся в результате работы мышц (углекислого газа, молочной и других органических кислот), усиливает восстановительные процессы в мышечной

ткани, что улучшает эластичность мышц, повышает мышечный тонус, снимает или значительно уменьшает утомление, укрепляет мышцы, повышает их работоспособность.

Под влиянием разминания увеличивается скорость кровотока и активизируется кровообращение в организме, возрастает частота сокращений сердца, учащается и углубляется дыхание, увеличивается минутный объем дыхания и потребление кислорода тканями, повышается температура тела.

Выбирая те или иные разновидности приема, темп, интенсивность, можно не только увеличивать, но и уменьшать процессы возбуждения в центральной нервной системе, усиливать процессы торможения в ней, снижать или повышать мышечный тонус, оказывать успокаивающее влияние на организм.

**Вибрация.** Вибрация является часто применяемым приемом в процедуре массажа. При выполнении приема вибрации концами пальцев, ребром ладони, кулаком, ладонью участка тела передаются колебательные движения с разной частотой и амплитудой. Вибрация обладает сильным рефлекторным действием. Вибрация может возбуждать или тормозить деятельность центральной и периферической нервной системы, усиливать сниженные рефлексы, в некоторых случаях вызывать отсутствующие рефлексы, уменьшать боли и даже устранять их, стимулировать восстановительные процессы в периферических нервах, восстанавливать нарушенную кожную чувствительность, влиять на тонус кровеносных сосудов, уровень артериального давления, кровоснабжение тканей и органов, обмен веществ, частоту сердечных сокращений, двигательную и железистую (секреторную) функции желудочно-кишечного тракта, деятельность желез внутренней секреции, изменять тонус мышц, расслаблять или тонизировать мышцы, восстанавливать или усиливать работоспособность мышц, оказывать противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Существуют два основных вида вибрации: непрерывистая и прерывистая. Прием непрерывистой вибрации состоит в постоянной передаче массируемому участку тела колебательных движений, выполняемых рукой ритмично, с определенной частотой и амплитудой. Выполняется непрерывистая вибрация чаще ладонной или, реже, тыльной поверхностью одного, нескольких или всех выпрямленных пальцев, всей ладонью или только ее основанием, кулаком. При необходимости вибрацию выполняют кистями обеих рук, захватив ими ткани или части тела пациента.

Выполнять прием вибрации можно не перемещая рук на одном месте – это стабильная вибрация, и передвигая руку по поверхности массируемой области – это лабильная вибрация.

Вибрация может быть точечной – это стабильная вибрация, выполняемая подушечкой одного пальца.

Проводится вибрация в различных направлениях: поперечном, продольном, перпендикулярном, зигзагообразном, спиралевидном.

Продолжительность одного цикла непрерывистой вибрации длится в среднем от 5 до 15 с с небольшими перерывами между циклами (рука от тела не отнимается, может проводиться поглаживание области массажа).

Прерывистая вибрация состоит в том, что на тело в определенном ритме наносятся отдельные, следующие друг за другом удары, толчки, при этом перед нанесением каждого удара рука отнимается от массируемой области.

Выполняется прерывистая вибрация подушечками и тыльной поверхностью одного или нескольких полусогнутых и немного разведенных пальцев, всей ладонью или только ее локтевым краем, кистью сжатой или полусжатой в кулак. Прерывистую вибрацию, так же как и непрерывистую, можно выполнять в продольном, поперечном, перпендикулярном, зигзагообразном и спиралевидном направлениях.

Приемы вибрации (сотрясение, встряхивание, подталкивание, пунктирование, рубление, похлопывание, стегание, поколачивание) должны выполняться на хорошо расслабленных мышцах. Вибрация, как прерывистая, так и непрерывистая, должна быть безболезненна. Интенсивность воздействия на ткани при применении непрерывистой вибрации зависит от силы давления руки, выполняющего массаж, и угла наклона пальцев по отношению к поверхности тела пациента.

При слабом нажиме и небольших углах наклона воздействие вибрации слабое и поверхностное, при сильном нажатии и больших углах – более глубокое и сильное, максимальное воздействие при максимальном усилии и угле наклона в 90 градусов. Длительные непрерывные вибрации с небольшой амплитудой и частотой оказывают успокаивающее, расслабляющее действие; кратковременные, прерывистые, с большой амплитудой и частотой – возбуждающие, тонизирующие.

Приемы прерывистой вибрации (поколачивание, рубление, похлопывание) не рекомендуется проводить в областях проекции внутренних органов (сердца, почек), особенно у маленьких детей, пожилых и старых людей. В межлопаточной области, подколенной и локтевой областях, на внутренних поверхностях бедер и плеч, на задней поверхности шеи эти ударные приемы выполняются легко и осторожно.

Продолжительность одноразовой вибрации с среднем от 5 до 10 с, на одну зону воздействуют от 5 до 10 раз.

При проведении вибрации всей ладонью, всю ладонь накладывают на больное место и немного встряхивают руку от плеча. Она начинает вибрировать, вибрация передается кисти, а через нее – больному участку.

Вибрация пальцами. С больным местом соприкасаются только пальцев; кисть полусогнута и расслаблена. Как и в первом случае необходимо привести руку в состояние легкой вибрации от плеча. Эти мягкие толчки переходят через кисть на массируемый участок.

**Поглаживание.** Поглаживание является легким поверхностным приемом, который заключается в скольжении руки по поверхности тела, при этом кожа сдвигаться не должна. Поглаживание выполняется ладонной поверхностью расслабленной кисти, опорной поверхностью кисти (запястьем), областями возвышения большого пальца (тенаром) и наименьшего пальца (гипотенаром), локтевым или лучевым краями кисти, кулаком, а также ладонной, тыльной, боковой поверхностями одного или нескольких пальцев.

При поглаживании происходит механическая очистка кожи от отживших клеток эпидермиса, улучшается кожное дыхание, активизируется внутрисекреторная функция кожи и выделительная функция потовых и сальных желез. Поглаживание стимулирует кровообращение, лимфообращение в коже, усиливает приток крови к массируемому участку, активизирует в нем процессы обмена веществ, улучшает состояние кожи, делает ее более эластичной, упругой, гладкой, прочной.

Изменяя методику поглаживания можно оказывать успокаивающее или возбуждающее воздействие на центральную нервную систему. Поглаживание положительно влияет на нервно-психический тонус и эмоциональное состояние организма. В зависимости от выбранных приемов поглаживания, темпа их выполнения, дозировки можно вызывать повышение или понижение тонуса мышц, оказывать обезболивающее, противоотечное и рассасывающее действие. Поглаживание можно проводить в продольном, поперечном, зигзагообразном, штрихообразном, круговом, спиралевидном направлениях.

Выполняется поглаживание обычно двумя руками, руки двигаются либо параллельно друг другу, либо последовательно, то есть одна за другой. При необходимости поглаживание проводят отягощенной кистью, когда одна кисть накладывается на другую. Таким способом осуществляют воздействие на крупные мышцы и участки тела с большим содержанием жира и подкожной жировой клетчатки.

Основными приемами поглаживания являются плоскостное и обхватывающее. Как плоскостное, так и обхватывающее поглаживание проводится с разной степенью надавливания на ткани, то есть поглаживание может быть поверхностным и глубоким.

Плоскостное поглаживание проводится на большом протяжении, медленно и ритмично, как по току лимфы, так и против нее. При выполнении плоскостного поглаживания кисть руки должна быть расслабленной, пальцы выпрямлены, приведены друг к другу и располагаться в одной плоскости. Применяется плоскостное поглаживание в основном на плоских участках тела (спина, грудь, живот, таз).

Плоскостное поверхностное поглаживание представляет собой самый нежный вид поглаживания, при выполнении которого кисть своей ладонной поверхностью скользит по коже, лишь слегка касаясь ее. Плоскостное поверхностное поглаживание используется при параличах, парезах, дистрофии мышц, дистонии кровеносных и лимфатических сосудов, неврозах и иных случаях.

Плоскостное глубокое поглаживание оказывает несколько более выраженное воздействие на ткани в сравнении с плоскостным поверхностным поглаживанием.

Выполняется плоскостное глубокое поглаживание отягощенной кистью с опорой на ее лучевой край или запястье (сила надавливания больше), или на локтевой край кисти (сила надавливания меньше). Плоскостное глубокое поглаживание используется при нарушениях кровообращения и лимфообращения, местных и общих, гипотрофии, отеках, застойных явлениях и в других случаях.

При выполнении обхватывающего поглаживания большой пальцем руки должен быть максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым, свободно выпрямленным или согнутым пальцам, кисть принимает форму желоба, ладонь скользит по поверхности тела, плотно прилегая к массируемому участку.

Обхватывающее поглаживание проводится как в виде непрерывного скольжения, так и в виде прерывистых скачкообразных ритмичных движений. При обхватывающем непрерывном поглаживании рука должна перемещаться медленно, плавно, равномерно и, как правило, по направлению движения лимфы и крови. Прием применяется при застойных явлениях в тканях, отеках, лимфостазе.

Обхватывающее прерывистое поглаживание по своему действию похоже на неинтенсивное разминание. Положение рук или руки при выполнении этого приема такое же, как и при обхватывающем непрерывном поглаживании, но руки или рука передвигаются по поверхности тела с перерывами, короткими, перепрыгивающими через несколько сантиметров движениями, то обхватывая и сдавливая ткани, то отпуская их. Применяют обхватывающее прерывистое поглаживание при замедленной консолидации переломов, артрозах, при необходимости обойти поврежденные участки кожи, свежие рубцы, участки с повышенной чувствительностью, болевые зоны.

К вспомогательным приемам поглаживания относят гребнеобразное, глажение, граблеобразное, крестообразное, щипцеобразное.

Перед проведением глубокого поглаживания делают поверхностное, которое можно проводить в различных направлениях, в том числе против тока лимфы. Поглаживание мышц делается от дистального отдела мышцы или сухожилия по ходу волокон к проксимальному отделу или мышечному брюшку. Выполнять его нужно плавно, ритмично, медленное, совершая примерно 26

движений в минуту. Поглаживание проводится с различной степенью давления. Оно должно быть более сильным в области прохождения крупных сосудов (на сгибательной стороне конечностей), в областях тела с большим отложением жира, с сильно развитыми мышцами и менее сильным в зонах с повышенной болевой и тактильной чувствительностью, на костных выступах.

Целью поглаживания является наибольшее расслабление мышц. При выполнении поглаживания кисть с согнутыми пальцами должна своей ладонной поверхностью плотно и равномерно прилегать к поверхности тела. При поглаживании пациент должен испытывать только приятные ощущения.

### **Методы массажа рефлекторных зон стоп**

В восточной практике массажа массаж стоп представляет собой особое направление. От массажиста требуется знать большое количество точек, а также уметь соотносить время массажа с погодой, временем года и фазой луны.

Как бы ни отличались японские, китайские, индийские и иные методы, все они сходятся в одном: через стопы ног и кисти рук проходят практически все наиболее важные меридианы, которые приносят и выносят энергию во все внутренние органы тела. Для массажа рефлекторных зон существуют свои приемы.

**Нажатие.** Одним или несколькими пальцами нажимают на участок кожи стопы.

**Продольные движения.** Для выполнения этого приема необходимо приложить вытянутый большой палец к нужной зоне и согнуть его так, чтобы образовался острый угол между первой и второй фалангами. Затем палец выпрямляют и сгибают снова. Таким образом обрабатывают всю зону.

Стопа, как и кисть является местом выхода многих меридианов, поэтому если просто походить в летний день босиком по земле или по каменистому пляжу, то десять минут такой прогулки принесут радость и здоровье. А в случае непогоды можно взять два грецких ореха или два шарика для настольного тенниса, прижать их ладонями и несколько минут совершать круговые движения, массируя ладони. Чем большая площадь ладони затронется, тем большую пользу принесет массаж.

Чтобы промассировать стопы, достаточно в течение нескольких минут постоять на орехах, подложив под каждую ногу по ореху и покатавать их ступнями. И здесь, чем большая площадь будет охвачена, тем массаж окажется эффективнее.

### **Приемы и движения для пальцевых упражнений рук**

**Прием 1. Сгибание пальцев.** На уровне глаз необходимо сложить руки ладонями вместе и захватить пальцы одной руки пальцами другой. Затем руки приводят в начальное положение и проделывают то же движение, поменяв руки. Повторяя этот прием по 15 раз в день для каждой руки, можно предупредить появление многих болезней.

Прием 2. Прогибание пальцев. Необходимо сложить руки перед грудью ладонями вместе. Затем сделать быстрый выдох через рот и одновременно с этим отвести ладони одну от другой, оставляя сомкнутыми только пальцы. Продолжайте разводить ладони так, чтобы соприкасались только кончики пальцев. Сделайте вдох. Разверните руки пальцами к себе и продолжайте движения (рис. 63).

Прием 3. Сгибание и разгибание пальцев. Поверните ладони к себе, сделайте глубокий выдох, немного задержите дыхание, после этого вдохните через нос и один за другим, начиная с мизинца правой руки, согните все пальцы по очереди.

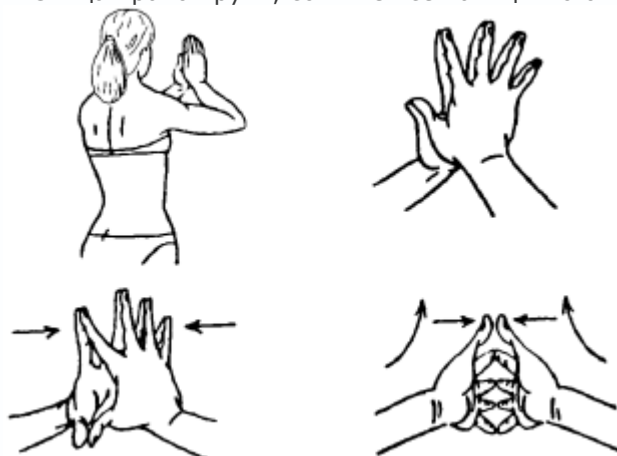


Рис. 63. Прогибание пальцев

После того как все пальцы согнуты, нужно сделать выдох через рот и одновременно разгибать пальцы в обратном порядке, то есть начиная с большого пальца левой руки.

Прием 4. Круговые движения. Круговые движения орехами можно делать, либо зажав орех двумя ладонями, либо поместив в каждую ладонь по ореху.

### **Расположение меридианов и активных точек на кисти**

#### **Рис. 64, 65**

#### **Меридиан легких**

- 1 – Сиосе (тяжесть в груди)
- 2 – Гесай (астма)
- 3 – Тайэн (боль в горле)

#### **Меридиан перикарда**

- 4 – Тюсе (ненормальное кровяное давление)
- 5 – Рокю (усталость)
- 6 – Тайре (жар в ладонях)

#### **Меридиан сердца**

- 7 – Сиосе (боль в груди)
- 8 – Сиофу (затекание пальцев рук)
- 9 – Симмон (сердцебиение)



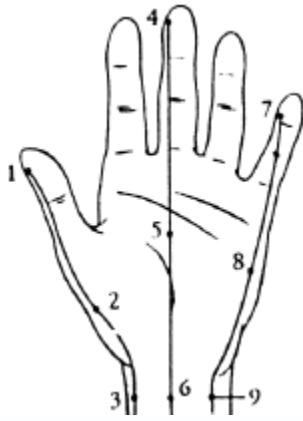


Рис. 64

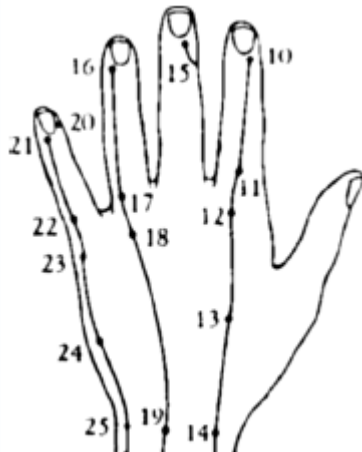


Рис. 65

**Меридиан толстого кишечника**

- 10 – Сиойо (раздражительность)
- 11 – Дэнкан (зубная боль)
- 12 – Санкан (боль в пальцах)
- 13 – Гококу (неполадки с желудком и кишечником)
- 14 – Йокэй (боль в предплечьях)

**Меридиан перикарда**

- 15 – Тюсио (ненормальное кровяное давление)
- Меридиан трех обогревателей (трех частей туловища)
- 16 – Кансе (боль в горле)
- 17 – Экимон (переутомление глаз)
- 18 – Тюсе (ревматизм пальцев)
- 19 – Йоти (жизненные силы)

**Меридиан сердца**

- 20 – Сиосе (боль в груди)

**Меридиан тонкого кишечника**

- 21 – Сетаку (тяжесть в груди)

- 22 – Дзэнкоку (невралгия)
- 23 – Кокэй (прострел)
- 24 – Ванкоцу (боль в суставах)
- 25 – Иококу (боль в ушах)

### **Расположение меридианов и активных точек на стопе**

**Рис. 66, 67**

#### **Меридиан селезенки**

- 1 – Тайто (боль в желудке)
- 2 – Тайхаку (тошнота)
- 3 – Косон (прострел)

#### **Меридиан почек**

- 4 – Юсэн (зябкость)
- 5 – Нэнкоку (головная боль)

#### **Меридиан мочевого пузыря**

- 6 – Сокукоцу (переутомление глаз)
- 7 – Кэйкоцу (боль при менструации)

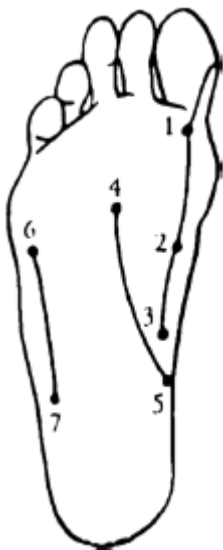


Рис. 66

#### **Меридиан селезенки**

- 8 – Имбаку (несварение желудка)

#### **Меридиан печени**

- 9 – Тайтон (бессоница)
- 10 – Кокан (головокружение)
- 11 – Тайсе (понос)
- 12 – Тюхо (упадок жизненных сил)

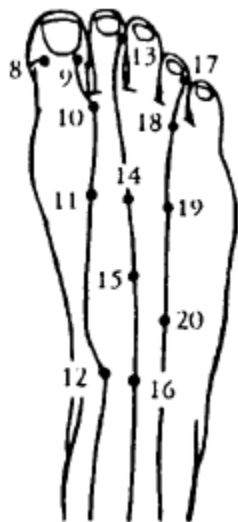


Рис. 67

**Меридиан желудка**

- 13 – Рэйда (раздражительность)
- 14 – Конкоку (боль в ногах)
- 15 – Сиое (расстройство желудка)
- 16 – Кайкэй (запор)

**Меридиан желчного пузыря**

- 17 – Кеин (шум в ушах)
- 18 – Кнокэй (головокружение)
- 19 – Ринкю (боль при менструации)
- 20 – Кюке (боль в ногах)

**Меридианы, проходящие по телу**

Меридиан легких

- 1 – Сиосе (жар ладонях)
- 2 – Гесай (боль в животе)
- 3 – Тайэн (боль в горле)
- 4 – Косай (простуда)
- 5 – Сякутаку (боль в руках)
- 6 – Киохаку (кашель)
- 7 – Тюфу (астма)



Рис. 68

Меридиан толстого кишечника

- 1 – Сийо (понос)
- 2 – Гококу (неполадки с желудком и кишечником)
- 3 – Иокэй (боль в кистях)
- 4 – Тэ санри (раздражительность)
- 5 – Кекути (головная боль)
- 6 – Кокоцу (боль в руках)
- 7 – Тэнтэй (гипертония)
- 8 – Гэйко (сухой насморк)

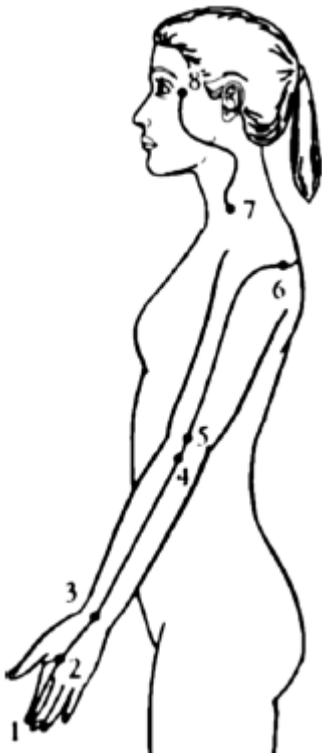


Рис. 69

**Меридиан желудка**

- 1 – Рэйда (тошнота)
- 2 – Сиое (неполадки с желудком и кишечником)
- 3 – Кайкэй (переполненный живот)
- 4 – Аси-сантри (тяжесть и жар в ногах)
- 5 – Рекю (боль в желудке)
- 6 – Тайко (запор)
- 7 – Фую (понос)
- 8 – Тайгэй (астма)
- 9 – Гэкан (зубная боль)

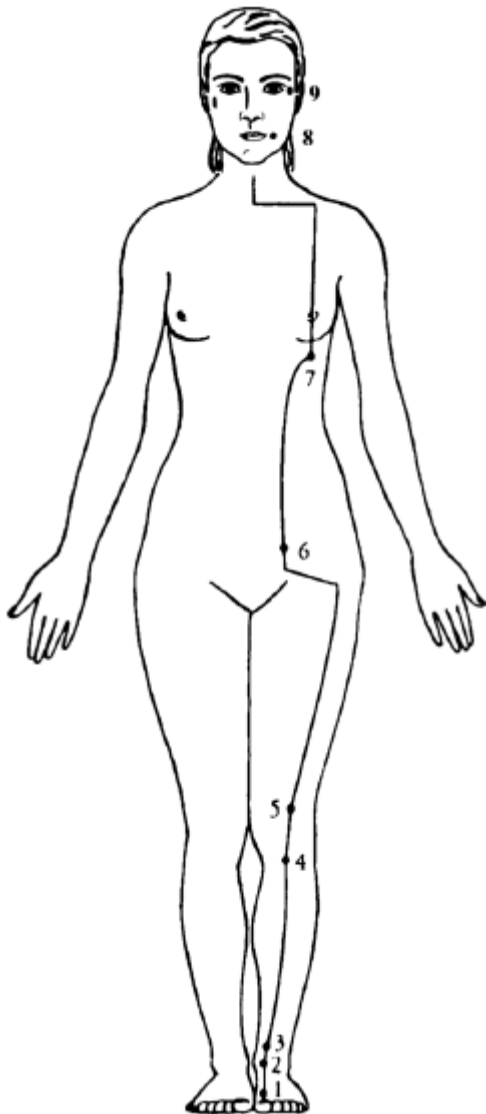


Рис. 70

**Меридиан селезенки – поджелудочной железы**

- 1 – Импаку (раздражительность)

- 2 – Тайто (потеря аппетита)
- 3 – Тайхаку (тошнота)
- 4 – Саньинко (прострел, гинекологические болезни)
- 5 – Киресэн (боль в коленных суставах)
- 6 – Тэмкэй (одышка)

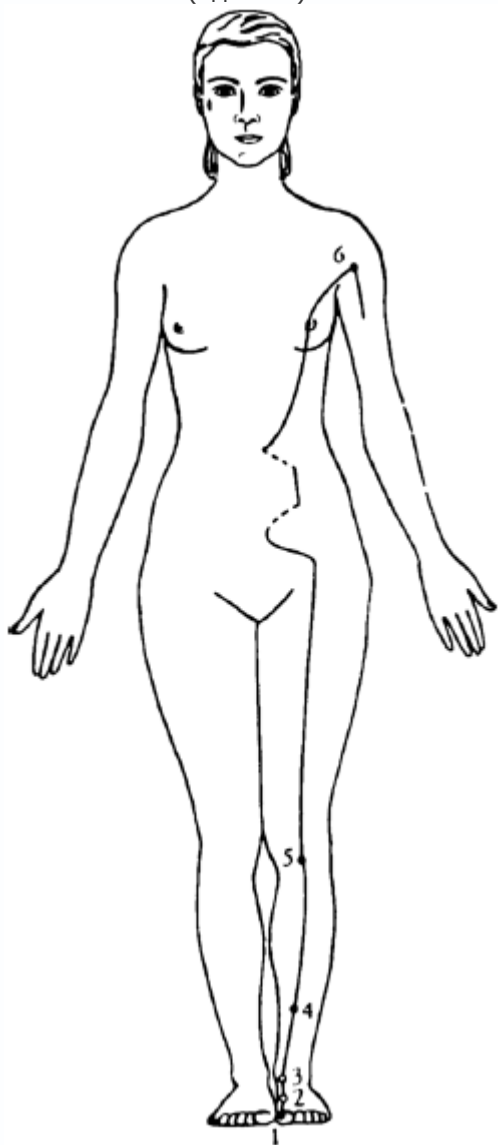


Рис. 71

**Меридиан сердца**

- 1 – Сиосе (раздражительность)
- 2 – Сиофу (жар в ладонях)
- 3 – Симмон (сердцебиение)
- 4 – Кекусэн (тяжесть в груди)



Рис. 72

**Меридиан тонкого кишечника**

- 1 – Сетаку («туман» в глазах)
- 2 – Кокэй (кашель)
- 3 – Иококу (боль в предплечьях)
- 4 – Секай (боль в локтях)
- 5 – Кэнтай (боль в плечах)

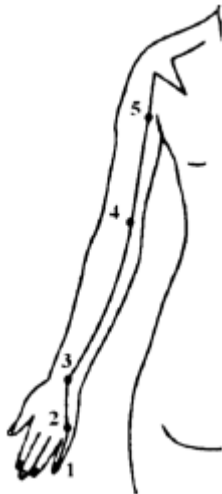


Рис. 73

**Меридиан мочевого пузыря**

- 1 – Сиим (облегчение родов)
- 2 – Сокукоцу (понижение кровяного давления)
- 3 – Конрон (бери-бери)
- 4 – Седзан (усталость ног)
- 5 – Итю (судороги мышц ноги)
- 6 – Дзинью (нарушение менструального цикла)

- 7 – Сансею (общее состояние организма)
- 8 – Ию (расстройство желудка)
- 9 – Сисицу (упадок жизненных сил)
- 10 – Тэнтю (головная боль, бессоница)
- 11 – Сэймэй (усталость и воспаление глаз)

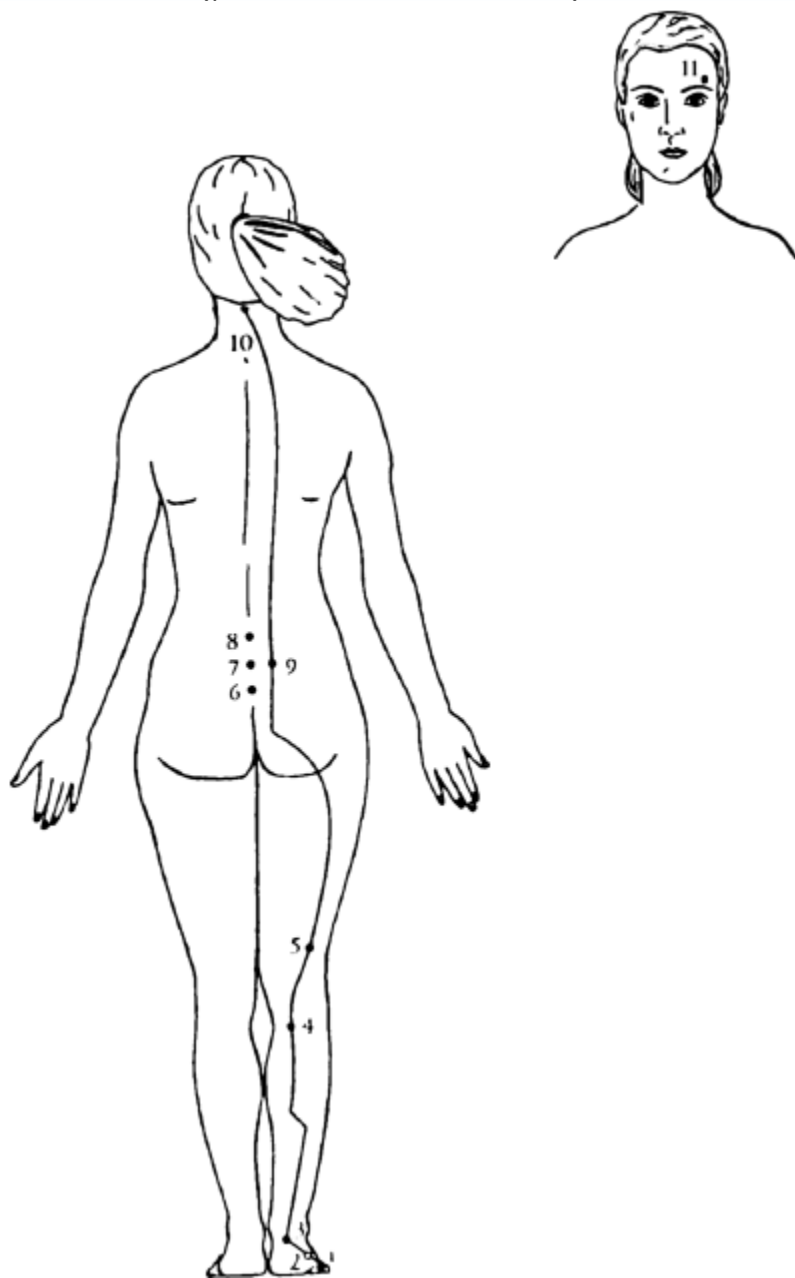


Рис. 74

**Меридиан почек**

- 1 – Юсэн (зябкость, гинекологические болезни)
- 2 – Нэнкоку (боль в подошвах)
- 3 – Скокай (нарушение менструального цикла)
- 4 – Тайсе (боль в коленных суставах)
- 5 – Тайкэй (упадок жизненных сил)



6 – Кикоку (переполненный живот)

7 – Кою (укрепление душевного равновесия)

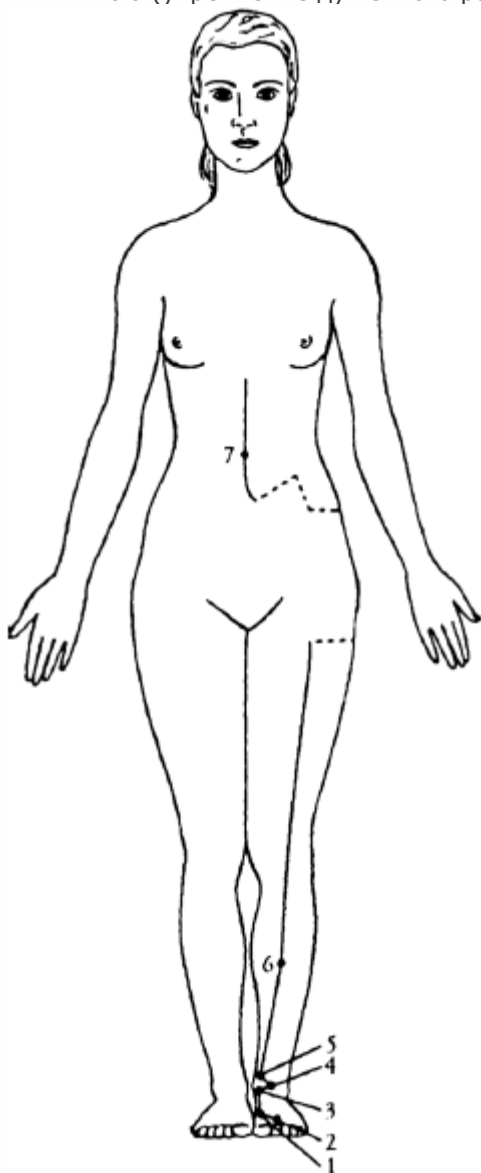


Рис. 75

**Меридиан перикарда**

1 – Тюсе (тяжесть в груди)

2 – Рокю (переутомление)

3 – Тайре (жар в ладонях)

4 – Найкан (затекание рук)

5 – Кекутаку (невралгия рук)

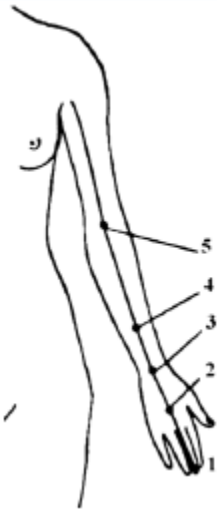


Рис. 76

**Меридиан трех частей туловища**

- 1 – Кансе (затекание и зябкость пальцев)
- 2 – Йоти (упадок жизненных сил)
- 3 – Гайкан (тугоухость)
- 4 – Эйфу (головокружение, боль в лице)



Рис. 77

**Меридиан желчного пузыря**

- 1 – Кеин (головокружение, шум в ушах)
- 2 – Ринкю (ревматизм ног)
- 3 – Иоресэн (боль в верхней половине тела)
- 4 – Кэнсэй (напряжение и одеревянение мышц в плечах)
- 5 – Фути (чихание)
- 6 – Досире (гусиные лапки около глаз)

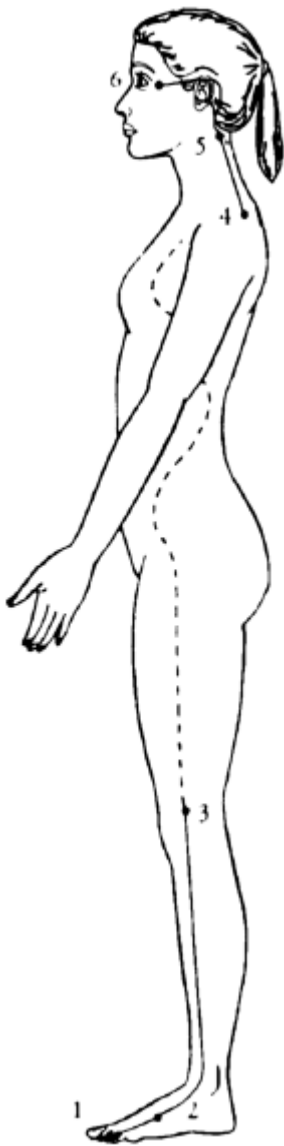


Рис. 78

**Меридиан печени**

- 1 – Тайтон (непроизвольное мочеиспускание во сне)
- 2 – Тайсе (зябкость ног)
- 3 – Кекусэн (боль в коленных суставах)
- 4 – Кимон (боль в груди, боках)



Рис. 79

**Меридиан заднесрединный**

1 – Хякуэ (головная боль)

2 – Мэймон (общее состояние организма)

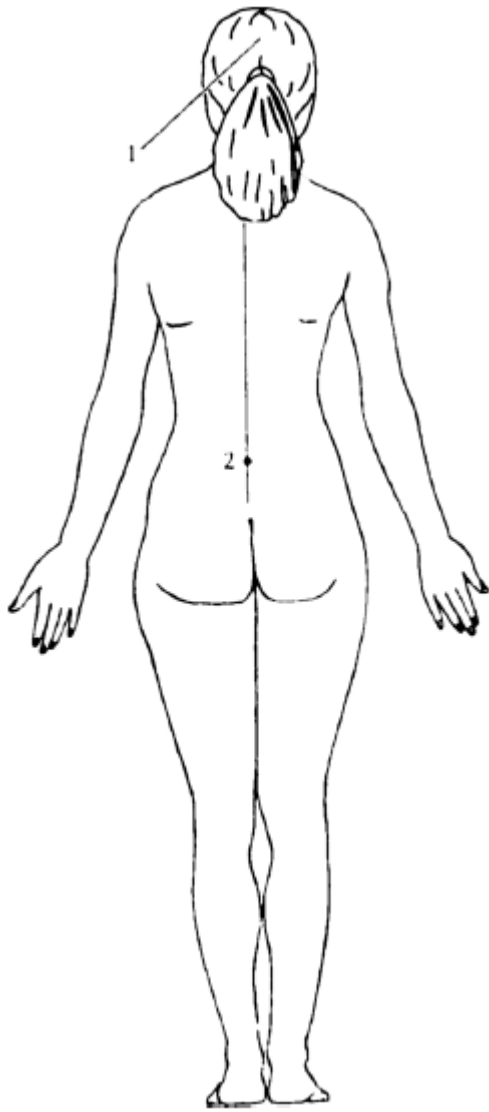


Рис. 80

**Меридиан переднесрединный**

1 – Тюкан (икота, понос)

2 – Кангэн (крапивница)

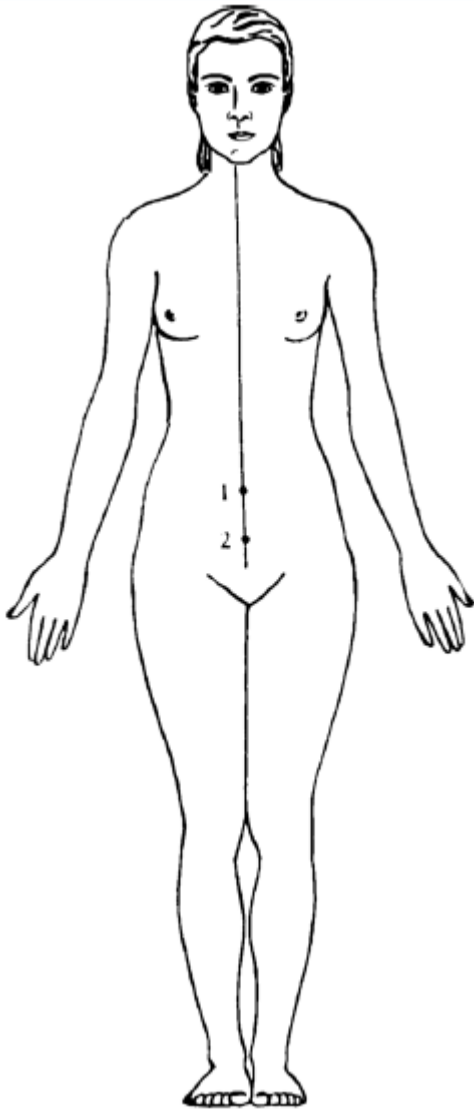


Рис. 81

**Частные методики пальцевого массажа при отдельных заболеваниях и недомоганиях**

**Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

**Сердцебиение**

Многие знают, что одной из наиболее важных систем в организме является сердечно-сосудистая система. Однако немногие представляют, насколько тесна связь сердечно-сосудистой системы с дыхательной. Например, усиленное сердцебиение часто бывает связано с одышкой. Порой это не означает, что больны сердце или легкие. Оба симптома могут быть вызваны большим количеством различных причин: нервным перенапряжением, нехваткой кислорода, большой физической нагрузкой и др. Однако, когда такие симптомы проявляются постоянно, они сковывают движения, ограничивают человека во многих видах деятельности.

В случае, если усиленное сердцебиение или боли в области сердца приобрели постоянный характер, необходимо посоветоваться с врачом, сделать электрокардиограмму, флюорографию, чтобы убедиться, что сердце и легкие в порядке. Если серьезных заболеваний сердца и легких

нет, предлагаемые пальцевые упражнения помогут снизить сердцебиение и уменьшить одышку.

Для излечения сердцебиения и одышки необходимо воздействовать на меридианы сердца и перикарда, которые связаны с сердечно-сосудистой и нервными системами. Меридиан сердца проходит по внутренней стороне мизинца руки, а меридиан перикарда проходит по середине среднего пальца. Точки воздействия на эти меридианы обозначены на (рис. 82). У меридиана сердца точка расположена на кисти, а у меридиана перикарда – на три пальца ближе к локтю от кисти. Для устранения симптомов необходимо мягко и многократно ладонью другой руки поглаживая раздражать эти точки, что окажет благотворное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную системы и устранил сердцебиение и одышку.



Рис. 82

### **Массаж при боли в области сердца**

Назначение приемов. Приемы предназначены для снятия функциональных болей в области сердца. Как и любой другой орган, сердце обладает компенсаторным механизмом и механизмом, оберегающим его от перегрузок. Как только нагрузка становится слишком большой, в области сердца возникают функциональные боли, то есть боли, возникающие при повышенной физической нагрузке или повышенном нервном напряжении. Эти боли являются своеобразным сигналом для снижения нагрузки.

Выполнение приемов. Для снятия болей необходимо провести легкий вибрационный массаж сердечной рефлекторной зоны, которая расположена на спине (рис. 83). Закрепить положительный эффект можно, выполнив массаж рефлекторных зон стопы, используя для этого грецкие орехи или шарики от настольного тенниса. С их помощью следует провести массаж средней трети стопы. Время выполнения массажа две – три минуты для каждой стопы (рис. 84).



Рис. 83



Рис. 84

Если боли были функционального характера, то через 4–5 минут они должны пройти.

### **Активизация жизненной энергии организма**

Назначение приема. Прием направлен на активизацию жизненной энергии всего организма. В процессе его выполнения происходит рефлекторное раздражение множества активных точек: иоресэн (рис. 78), массаж которой снимает боли с органов верхней половины тела; мэймон (рис. 80), массаж которой способствует активизации резервных сил организма; сансею (общее состояние организма); ию, отвечающую за нормализацию состояния желудка; сисицу (активизация органов и систем, отвечающих за правильное перераспределение жизненных сил в организме перечисленные активные точки указаны на рис. 74 и других).



Выполнение. Сесть на колени, поджав ноги, сделать глубокий выдох, наклонить вперед верхнюю часть туловища, задержать дыхание на одну – две секунды, вернуться в исходное положение, сделать вход. Повторить 10 раз в каждую сторону (рис. 85).



Рис. 85

### **Массаж при головной боли**

Головная боль может быть вызвана многими причинами, в том числе различными заболеваниями. Поэтому прежде всего следует обратиться к врачу, чтобы исключить заболевания, одним из симптомов которых может быть головная боль. Головная боль отмечается как при повышении, так и при понижении артериального давления, при инфекционных заболеваниях, заболеваниях глаз, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Головная боль или тяжесть в голове возникает также при нервном переутомлении, недосыпании, простуде, голоде, переедании, похмельи.

Прием 1. Назначение массажа. Для снятия головной боли массировать точку, которая находится на голове в области большого родничка.

Выполнение массажа. Чтобы найти точку, нужно мысленно провести линию через верхние точки ушей и макушку, другую линию провести также через макушку от переносицы. Точка пересечения этих линий и будет активной точкой, которую нужно массировать при головной боли.

Прием 2. Назначение массажа и выполнение массажа. Для снятия головной боли следует интенсивно подвигать большими пальцами рук, а затем тщательно промассировать их в точках, указанных на (рис. 86). Считается, что большой палец руки связан с головным мозгом через меридиан легких и меридиан толстого кишечника. Поэтому тщательный массаж больших пальцев рук помогает при головной боли. Время выполнения массажа три минуты.



Рис. 86

Прием 3. Назначение и выполнение массажа. Для устранения головной боли необходимо скрестить руки, как показано на (рис. 87). Указательным, средним и безымянными пальцами обеих рук тщательно промассировать точки около локтя; одновременно следует поднять и опустить руки 30 раз.



Рис. 87

Прием 4. Для снятия головной боли следует промассировать рефлекторные зоны стоп, указанные на (рис. 88).



Рис. 88

Головная боль при мигрени может быть односторонней или даже ограничиваться каким-либо участком головы. Приступы мигрени часто начинаются в юношеском возрасте. Мигрень вызывается сужением сосудов, которое происходит по разным причинам. Считается, что в основе этого заболевания лежит генетический фактор. Мигрени подвержены люди с повышенной тревожностью, перенесшие какое-либо эмоциональное потрясение. Причиной мигрени может быть переохлаждение или жара.

Если врач диагностирует мигрень, можно вместо лекарств воспользоваться пальцевым массажем или профилактическими приемами.

Назначение и выполнение массажа. Для устранения сильной головной боли – мигрени следует ежедневно выполнять вибрационный массаж шеи и затылка. Массаж выполняют путем медленного вращательного движения в течение трех минут. Затем применяют успокаивающий прием – легкое поглаживание затылка и шеи.

После выполнения приемов следует произвести массаж рефлекторных зон стопы, которые расположены в ее средней трети (рис. 89).



Рис. 89

### **Массаж при зубной боли**

В Восточной медицине считается, что зубная боль возникает под воздействием напряжения мышц в плечах, из-за чего увеличивается прилив крови к голове. С зубами связаны меридиан толстой кишки и меридиан почек, с которых начинается желудочный тракт. Чаще всего причинами зубной боли являются кариес или болезнь десен. Если зубы поражены кариесом, следует обратиться к стоматологу. Менее серьезные причины возможно излечить пальцевым массажем.

Прием 1. Выполнение. Тщательно промассировать указательные пальцы на каждой руке. Указательные пальцы принадлежат меридиану толстого кишечника. Затем нужно сесть на стул, взяться обеими руками за сиденье, выпрямить ноги так, чтобы они оказались параллельными полу, и, отжавшись на руках, приподнять тело со стула. В этом положении следует задержаться

пять секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Упражнение выполняют пять раз и после короткого перерыва повторяют.

Прием 2. Назначение. Исцеление от зубной боли путем массажа точки тэ санри.



Рис. 90

Выполнение. Прежде всего необходимо найти точку тэ санри. Массаж этой точки уменьшает зубную боль. Для того чтобы ее найти, необходимо основание большого пальца, где выступает кость, соединить с локтем, как показано на (рис. 90), затем от конечной точки на локте отложить пятую часть этого расстояния. Точка тэ санри имеется на обеих руках, поэтому, чтобы избавиться от зубной боли, скрещивают руки и тщательно массируют эти точки на каждой руке пальцами противоположной руки (рис. 91). Двустороннее воздействие оказывает более благотворный эффект. Точку массируют указательным и средним пальцами. Время массажа – одна минута. Затем меняют положение скрещенных рук и продолжают массаж еще одну минуту. Прием повторяют три раза.



Рис. 91

Прием 3. Для уменьшения зубной боли, нужно скрестить руки за спиной и плотно прижать их друг к другу (рис. 92). Скрещенными за спиной руками водим вправо и влево, массируя таким

образом активные точки иу, итю и дизн» ю, расположенные вдоль центральной линии спины (рис. 74). Прием выполняют по 15 раз в каждую сторону утром, днем в вечером. Полезный прием принесет здоровье зубам и окажет благотворное воздействие на желудок, кишечник и почки.



Рис. 92

### **Массаж при повышенном артериальном давлении**

Чаще всего гипертония вызывается расстройством функции почек, однако причиной ее могут быть и сердечно-сосудистые заболевания. Повышение артериального давления проявляется в виде головной боли, чаще всего в области затылка, головокружения, шума или звона в ушах, сердцебиения, бессоницы. При появлении этих симптомов следует обратиться к врачу. В дополнение к назначенному лечению можно применить различные виды массажа.

Снизить артериальное давление возможно при помощи поглаживающего массажа спины по всей ее поверхности (рис. 93). Выполнять массаж следует в положении пациента лежа.



Рис. 93

Часто кровяное давление повышается в связи с нарушением функции почек, поэтому для снижения давления следует промассировать активные точки рефлекторных зон на стопе, отвечающих за функцию почек (рис. 94).



Рис. 94

### **Массаж при пониженном артериальном давлении**

Понижение давления может происходить по разным причинам, в том числе и в случае продолжительного пребывания в постели в связи с заболеванием. При длительном снижении артериального давления следует употреблять пищу, богатую белками, жирами, хорошо высыпаться в проветренной комнате. Обязательно нужно показаться врачу. Часто может быть полезен пальцевый массаж.

Пальцевый массаж при пониженном артериальном давлении. Выполнение массажа. Для повышения артериального давления следует массировать точку кикэцу, которая находится у основания ногтя второго пальца ноги. Интенсивное раздражение до боли пальцами руки этой

точки повышает кровяное давление и предупреждает головокружение (рис. 95). Массаж выполняют в течение трех минут.



Рис. 95

Массаж активной точки юсен на стопе. При помощи грецкого ореха или шарика для настольного тенниса следует тщательно промассировать точку юсэн, расположенную в углублении подошвы ближе к большому пальцу (рис. 96).



Рис. 96

Массаж выполняют в течение трех минут.

Массаж активной точки инресэн. При пониженном кровяном давлении показан массаж активной точки инресэн, которая расположена на внутренней стороне ноги между коленом и подколенной ямкой. Точка принадлежит меридиану селезенки (рис. 97). Этот меридиан в основном оказывает влияние на поджелудочную железу. Массаж активной точки инресэн благотворно воздействует при пониженном кровяном давлении. Выполняют массаж утром и вечером по 20 раз для каждой ноги.



Рис. 97

Поглаживающий массаж рефлекторных зон сердца на спине. При пониженном артериальном давлении рекомендуют выполнять поглаживающий массаж рефлекторных зон сердца на спине. Выполнение массажа вызывает приток крови к внутренним органам и сердцу (рис. 98).



Рис. 98

Массаж рефлекторных зон на стопе. Перед проведением массажа необходимо тщательно размять по очереди все пальцы ног. Затем промассировать точки на стопе, расположенные в ее средней части. Массаж способствует повышению артериального давления (рис. 99).





Рис. 99

Для повышения давления массируют активную точку, которая образуется при сгибании локтя (рис. 100). Массировать необходимо с наружного края со стороны большого пальца.



Рис. 100

### **Массаж при гайморите**

Воспаление придаточных пазух носа может развиваться после острой инфекции, затяжного нелеченого насморка. Головная боль, отдающая в щеку, висок, челюсть, типична для этого заболевания. Возможно повышение температуры.

В дополнение к мероприятиям, рекомендованным врачом, можно провести пальцевый массаж, который ускорит выздоровление.

Прием 1. Пальцевый массаж точки йоти.

Выполнение массажа. В этом приеме для излечения гайморита и насморка используют активную точку йоти, которая принадлежит меридиану трех частей тела. Она располагается на тыльной стороне руки, на кисти, в середине глубокой поперечной складки (рис. 77). Необходимо массировать эту точку в течение трех секунд по три раза для каждой руки.

Прием 2. Массаж точки тэнтю.

Выполнение массажа. В этом приеме для лечения гайморита и насморка используют активную точку тэнтю, которая находится на два сантиметра ниже края волос на затылке, на средней линии, проходящей от переносицы до затылка через середину головы. Ее можно обнаружить, если с обеих сторон слегка прищипывать шею по линии, находящейся на два сантиметра ниже линии роста волос. Точку тэнтю необходимо массировать кончиками средних пальцев обеих рук. Делая выдох, следует нажимать на нее пять секунд. Прием повторяют 10–15 раз.

### **Массаж при бронхиальной астме**

Бронхиальная астма является одним из проявлений аллергических заболеваний. Это заболевание характеризуется мучительными приступами удушья. Для профилактики приступов астмы необходимо стремиться к оздоровлению всего организма, поддерживать режим активной жизни, чаще бывать на свежем воздухе, не переохлаждаться.

Хорошо снимают приступы астмы ингаляционные препараты, однако следует помнить, что при длительном их использовании происходит привыкание к препарату. К тому же противоастматические препараты имеют много побочных действий, вредных для всего организма. Метод пальцевого массажа поможет осуществить профилактику приступов бронхиальной астмы.

Прием 1. Массаж активных точек косай и тайэн.

Назначение. Прием предназначен для тех, у кого приступ астмы начался, а под рукой нет привычного лекарства.

Выполнение массажа. Активные точки косай и тайэн расположены на руках в местах указанных на (рис. 74) и принадлежат меридиану легких. При приступе бронхиальной астмы их необходимо массировать в течение 10 минут. Одновременно с массажем активных точек косай и тайэн рекомендуется массировать рефлекторные зоны стопы, которые расположены в ее верхней и средней трети.

Прием 2. Массаж астматически-бронхиальных зон.

Выполнение массажа. Ежедневно утром и вечером необходимо выполнять вибрационный массаж астматически-бронхиальных зон (рис. 101). Одновременно следует массировать рефлекторные зоны на стопе. Если стопу разделить на поперечными линиями на три равные части, эти зоны будут располагаться в верхней и средней трети (рис. 102). Кроме этого, следует массировать основание большого пальца стопы.



Рис. 101



Рис. 102

### **Массаж при аллергиях**

Проявления аллергии могут быть разными: зуд, чихание, аллергический насморк, отеки слизистой носа и горла, сыпь, астма и др. Они могут быть кратковременными или иметь постоянный характер и длиться месяцами. При аллергии могут отмечаться повышенная утомляемость, покраснения глаз, понос и др. Часто встречается аллергия к пищевым продуктам, цветам, домашней пыли, шерсти животных. Нередко наблюдается повышенная чувствительность к определенным медикаментам, профессиональным факторам и т. д.

Приступы аллергии являются реакцией на различные аллергены: цветы, стиральный порошок и др. В таких случаях важно изменить общую реактивность организма, воздействовать на меридиан легких, который начинается от большого пальца руки, проходит по ладони к предплечью, к плечу в легкие.

Прием 1. Назначение. Воздействие при аллергии на меридиан легких путем массажа активных точек фути.

Выполнение. Подушечками безымянных пальцев надавливать на точки фути, которые расположены справа и слева у края волос (рис. 78).

Прием 2. Назначение. Массаж точки аси-санри для профилактики и при воспалении слизистой носа.

Выполнение. Выполняется массаж точки аси-санри, которая находится с наружной стороны голени (рис. 70). Время массажа: по одной минуте три раза в день.

Прием 3. Назначение. Массаж активных точек на переносице.

Выполнение. Массируем две точки на лице: точку инда, расположенную на переносице и точку гэйко, расположенную около носа (рис. 69). Массаж активных точек выполнять не менее 30 раз по часовой стрелке и 30 раз против часовой стрелки круговыми движениями указательным и средним пальцами.

Прием 4. Назначение. Массаж второго пальца в случае аллергического приступа.

Выполнение. Тщательно промассировать второй палец ноги дважды в день – утром и вечером. Время массажа – три минуты для каждой ноги.

Прием 5. Назначение. Профилактика аллергических приступов чихания (сенная лихорадка, отеки слизистой носа и глаз) путем массажа активной точки найэн.

Выполнение. Точка найэн расположена на запястье (рис 69). Массируют ее подушечкой большого пальца другой руки в течение одной минуты.

Прием 6. Назначение. Массаж активных точек при аллергических кожных высыпаниях.

Выполнение. Необходимо тщательно промассировать мизинцы обеих рук. На мизинцах расположены точки, принадлежащие меридиану тонкой кишки. Массаж точек улучшает всасывание пищи тонким кишечником, обеспечивая быстрое прохождение возможных аллергенов по желудочно-кишечному тракту.

Прием 7. Назначение. Разминание зоны печени и желчного пузыря.

Выполнение. Массаж при аллергиях предполагает разминание зоны печени и желчного пузыря. Для выполнения массажа необходимо сжатым кулаком жестко промассировать эти области на спине в течение пяти минут. Затем выполнить поглаживание тыльной стороной кисти в течение двух минут.

Далее необходимо энергично промассировать рефлекторные зоны на стопе в течение одной минуты и закончить массаж стопы легким поглаживанием (рис 77).

### **Массаж при болях в пояснице**

Прием 1. Назначение. Массаж выполняют при легких болях при попытке сесть, наклониться и др. Причиной болей может быть перенапряжение мышц или позвоночника в области поясницы.

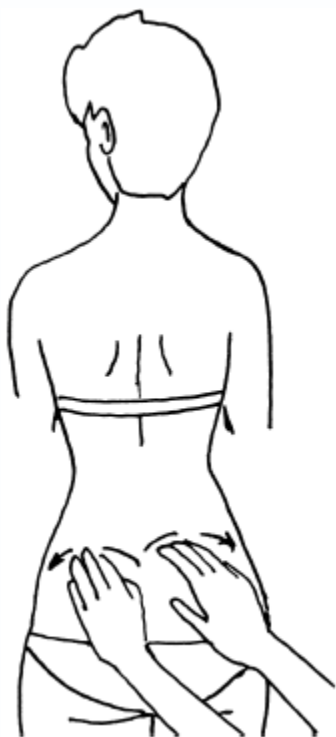


Рис. 103

Выполнение. Произвести легкий поглаживающий массаж выпуклого края тазовой области (рис. 103). Затем в течение пяти минут массировать активные зоны стопы (рис. 104).



Рис. 104

Прием 2. Назначение. Массаж активной точки дзинью.

**Выполнение.** Сесть в положении стоя на коленях. Расположить руки на пояснице таким образом, чтобы подушечки больших пальцев находились на точке дзинью (вместо мягкого знака напечатать твердый знак) (рис. 74), затем наклонить туловище вперед, вправо, влево, стараясь надавливать на эти эти точки. Прием выполнять по 10 раз в каждую сторону.

Прием 3. Выполнение. Оставаясь в том же положении, поместить на точку дзинью остальные четыре пальца, а большой палец вынести вперед. Сделать вдох через нос, выгнуть грудь вперед и надавить четырьмя пальцами на активные точки, вернуться в исходное положение и выдохнуть через рот. Прием повторить 10 раз.

Чтобы быстро найти активные точки необходимо ориентироваться на свои ощущения. Если при нажатии пальцами в пояснице чувствуется боль, или наоборот, массаж оказывает приятное действие, точки найдены верно.

## **Массаж при радикулите**

Прием 1. Назначение. Легкие боли в спине, профилактика радикулита и прострела.

Выполнение. Сесть на стул, положить ногу на ногу, поворачивать корпус направо и налево по пять раз в каждую сторону. Руки во время выполнения приема лежат на коленях, причем одновременно необходимо одновременно массировать мизинец со стороны той ноги, которая находится сверху.

Если при выполнении приемов ощущается сильная боль, следует обратиться к врачу.

## **Массаж при искривлении позвоночника (сколиоз)**

Прием 1. Назначение. Массаж активных точек тайко и сансею.

Выполнение. Для выполнения приема необходимо встать, расставить ноги на ширину плеч, выпрямиться, поднять левую руку и одновременно наклонить корпус вправо, затем левую руку опустить, выпрямиться и поднять правую руку, одновременно, наклонив корпус влево. Прием благотворно влияет на точку тайко, расположенную по меридиану желудка (рис. 70) и точку сансею (рис. 74), способствует приливу крови к мышцам спины и живота, тонизирует мышцы рук и ног.

Выполняют прием ежедневно по 10 раз в каждую сторону.

Прием 2. Встать на цыпочки, поднять руки так, словно держитесь за перекладину, из такого положения следует поворачивать корпус вправо и влево, по 15 раз в каждую сторону (рис. 105).

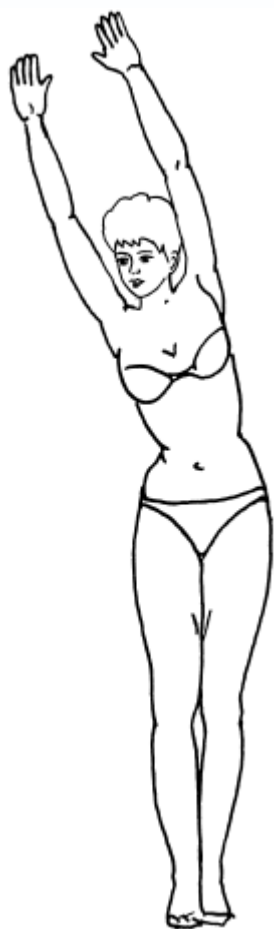


Рис. 105

### **Массаж при геморрое**

Застой крови в венах нижней половины тела способствует сидячий образ жизни, хронические запоры, беременность, вынужденное положение тела при работе водителей автотранспорта. Расширенные венозные сплетения прямой кишки образуют узлы, которые могут быть наружными (располагаются под кожей) и внутренними (под слизистой оболочкой прямой кишки). Достигнув определенных размеров, геморроидальные узлы могут вызывать болевые ощущения и кровоточить. При проявившемся и тяжело протекающем геморрое необходимо обратиться к врачу. Параллельно с назначенным лечением возможно применить пальцевый массаж.

Прием 1. Назначение. Массаж больших пальцев рук, активной точки в локтевой ямке, точки у основания ногтя мизинца ноги для лечения геморроя.

Выполнение. Большие пальцы рук массируют кончиками пальцев по две минуты каждый. Затем производят массаж активной точки, расположенной в локтевой ямке со стороны большого пальца, примерно на 4 см ближе к кисти. Время массажа – две минуты для каждой руки. После этого массируют точку у основания ногтя мизинца ноги с наружной стороны. На эту точку необходимо нажимать десять раз подушечкой большого пальца.

Желаемых результатов можно ожидать только при систематическом проведении массажа.

## Массаж при запорах

Запоры могут вызвать интоксикацию вследствие всасывания продуктов обмена, предназначенных для выведения из организма. При этом могут быть жалобы на ощущение тяжести в голове, легкое головокружение, снижение работоспособности, чувство полноты и тяжести в животе, плохой аппетит. Причинами запора могут быть нервные расстройства, ослабления мышц живота, беспорядочное питание, нарушение отдыха, сна, воздержание от опорожнения кишечника и др. При запорах нарушается и психика человека, он больше подвержен расстройствам, пессимизму, меланхолии. Страдающие запорами обычно имеют темный цвет лица.

При запорах следует обратиться к врачу. Кроме рекомендаций врача, следует выполнять пальцевый массаж.

Прием 1. Назначение. Избавление от запора путем массирования мизинца рук.

Выполнение. Мизинец принадлежит меридиану тонкой кишки. Если в этом меридиане происходит застой энергии, это создает условия для запора. Меридиан тонкого кишечника начинается от конца мизинца, проходит по боковой, тыльной стороне мизинца, по предплечью и выходит в плечо.

Для избавления от запоров, необходимо ежедневно массировать мизинцы обеих рук. Время массажа 3–5 минут для каждого мизинца. Кроме того, такой массаж поможет снять усталость, зябкость ног и будет хорошей профилактикой радикулита.

Прием 2. Назначение. Массаж срединной точки между четвертым и пятым поясничными позвонками для избавления от запора.

Выполнение. Необходимо найти срединную точку между четвертым и пятым поясничными позвонками, от этой точки отмерить расстояние, равное толщине двух пальцев, вправо и влево (рис. 106), полученные точки энергично массировать подушечками мизинцев рук три раза по 5 секунд. Таким образом массируются меридианы толстого и тонкого кишечника, происходит активизация толстого кишечника, что дает возможность излечиться от запора.

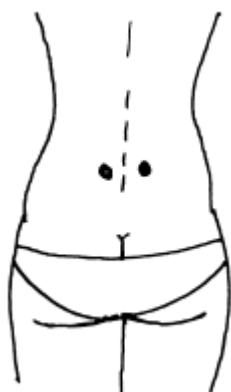




Рис. 106

Прием 3. Назначение. Массаж активной точки гококу для избавления от запора.

Выполнение. Мизинцы рук сцепить перед грудью и растягивать их в противоположных направлениях. Затем подушечками большого и указательного пальцев промассировать активную точку гококу.

### **Массаж при метеоризме (газах в кишечнике)**

Метеоризм часто сопровождает заболевания органов брюшной полости.

В этом случае следует обратиться к врачу. При метеоризме могут возникать перемещающиеся схваткообразные боли в животе и чувство распирания, исчезающие после отхождения газов.

Скопление газов в кишечнике чаще носит периодический характер и связано с приемом пищи. Однако оно может наблюдаться постоянно у людей, пища которых богата клетчаткой. Следует исключить из пищи продукты, богатые клетчаткой и бродильными веществами, кислые напитки. Некоторое время не следует употреблять свежий ржаной хлеб, мучные блюда, сладости, сладкие фрукты, квас, молоко, капусту, бобовые, огурцы, картофель, пиво. На живот положите теплую грелку. В течение недели следует выполнять пальцевый массаж.

Прием 1. Назначение. Избавление от газов в кишечнике путем массажа активных точек ию и дайтею.

Выполнение. Активные точки ию и дайтею расположены по меридиану мочевого пузыря (рис. 107). Необходимо энергично и тщательно их промассировать подушечками больших пальцев. Время массажа каждой точки – три минуты.

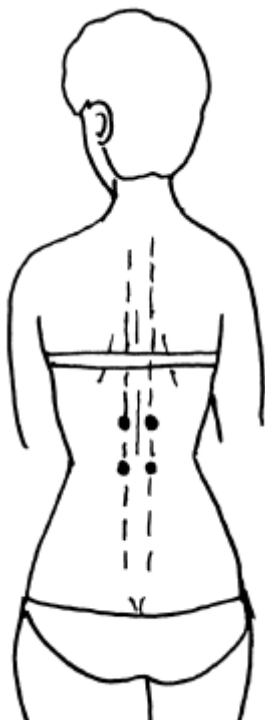


Рис. 107

### **Массаж при болях в желудке**

Выполнение массажа. Для лечения болей в области желудка, необходимо выполнить мягкий поглаживающий массаж живота в области солнечного сплетения пальцами обеих рук. Затем энергично массируют рефлекторные зоны стоп при помощи грецких орехов или подушечками больших пальцев.

### **Массаж при заболевании печени**

Печень является самой большой железой в организме человека. Печень вырабатывает желчь, которая расщепляет жиры, поступающие с пищей. Кроме того, она играет важную роль в кроветворении, процессах обмена, практически обезвреживает многие яды и токсины, включая продукты распада бактерий и лекарств, попавших в организм.

Назначение массажа: нормализация функций печени.

Прием 1. Выполнение. Чтобы печень работала нормально, необходимо каждую свободную минуту массировать указательные пальцы рук. Частый массаж позволит печени самой отрегулировать свое состояние и работу.

Прием 2. Сделать вдох через нос, перед грудью сцепить указательные пальцы и растягивать руки в противоположном направлении. При ослаблении напряжения рук спокойно выдохнуть.

Прием 3. Назначение: массаж для уменьшения боли в области печени.



Рис. 108

Выполнение. Для уменьшения боли в области печени необходимо сделать разминающий массаж зоны печени на спине (рис. 108). Время массажа – 5 минут. Затем следует энергично промассировать и размять среднюю треть стопы сначала на одной ноге, затем на второй, а потом

– обеих вместе. Здесь расположены рефлекторные зоны печени и желудка (рис. 109). Такой массаж активизирует работу большей части желудочно-кишечного тракта.



Рис. 109

### **Массаж для профилактики желчнокаменной болезни**

К печени прилегает желчный пузырь. В его выводные протоки выходит желчь. Однако, порой происходит закупорка этих протоков или нарушаются функции сфинктеров желчного пузыря и желчь выйти не может. Постепенно она загустевает, образуя камни, которые становятся все тверже и больше.

Прием 1. Выполнение. Рефлекторные зоны печени и желчного пузыря располагаются на спине параллельно, на расстоянии 2–2,5 толщины пальцев от позвоночника (рис. 110). Необходимо выполнить круговой массаж уплотнения в рефлекторной зоне печени и желчного пузыря, а затем промассировать рефлекторные зоны стопы (рис. 111).



Рис. 110



Рис. 111

### **Массаж при половой слабости**

Половая слабость действует на мужчину угнетающе. По поводу тяжелых заболеваний, приводящих к нарушению половой функции, следует обращаться к врачу. Половая слабость может наблюдаться при травмах позвоночника, при длительном употреблении алкоголя, снотворных, успокаивающих и других медикаментах, при ожирении или диабете. Совет врача в этих случаях необходим.

Однако нередко к половой слабости приводят эмоциональные потрясения, которые могут оказать огромное влияние на половую функцию. В этих случаях может быть полезен пальцевый массаж.

Прием 1. Выполнение массажа. Сначала необходимо провести поглаживающий массаж в области крестца (рис. 112). Длительность массажа от 5 до 10 минут. Он вызовет приток к органам, расположенным ниже поясницы.

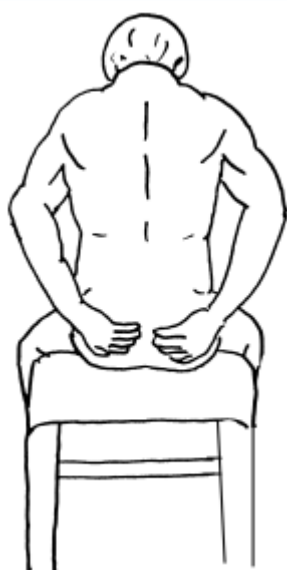


Рис. 112

Затем необходимо энергично промассировать рефлекторные зоны на стопе (рис. 113). Сильное надавливание пальцами необходимо сочетать с дальнейшим легким поглаживанием – по минуте на каждое движение.



Рис. 113

### **Массаж при болезненных менструациях**

Боли внизу живота, отдающие в крестец или бедра, чаще всего наблюдаются у молодых женщин и девушек. Боли могут появиться непосредственно перед менструацией или сопровождать ее. Иногда при этом отмечается повышенная нервная возбудимость, поносы или запоры, обморочное состояние. За два – три дня до начала менструации и во время нее не рекомендуется употреблять алкоголь, кофе, какао, шоколад, соленое и острое.

Массаж следует начинать за два – три дня до менструации, сохраняя при этом физический покой.



Рис. 114

Прием 1. Выполнение приема. Всеми пальцами обеих рук следует охватить ягодичные мышцы снизу, как это показано на (рис. 114), и массировать их 30 раз по часовой стрелке или против часовой стрелки. Затем необходимо выполнить массаж рефлекторных зон стопы (рис. 115). Массаж проводят круговыми поглаживающими движениями.



Рис. 115

### **Массаж при нарушении сна**

Бессоница возникает главным образом в результате воздействия истощающих нервную систему факторов – переутомления, травмы, инфекции. Характер расстройств сна может быть разным: человек долго не засыпает, наплыв мыслей, переживание событий прошедшего дня; человек быстро засыпает, но через 1,5–2 часа просыпается и не может заснуть до 4–5 часов утра; человек засыпает, но с 3 до 5 часов не спит, затем засыпает, но утром встает уставшим и разбитым.

В этих случаях может быть полезен пальцевый массаж, который воздействует на сосуды головного мозга, снижая их тонус. Категорически запрещается употребление кофе, крепкого чая, алкогольных напитков, прием снотворных и курение. Ложиться спать следует в одно и то же время, до наступления полуночи.

Прием 1. Назначение: массаж при бессоннице активной точки тэнтю (рис. 74).

Выполнение. Широко расставить ноги, положить ладони на затылок и подушечками больших пальцев промассировать край волосистой линии за ушами. Особое внимание следует уделить активной точке тэнтю. Одновременно следует двигать локтями назад и вперед, делая глубокие вдохи и выдохи. Упражнение повторяют 15–20 раз перед сном.

Прием 2. Выполнение. Приложить к затылку палку диаметром 2–3 см и покатавать ее, чуть придерживая ладонями вверх и вниз, раскачивая при этом медленно головой вправо-влево, взад-вперед. Упражнение повторяют 30 раз перед сном.

Прием 3. Выполнение. Перед сном выполнить вибрационный массаж голени, затылка, спины и ягодичных мышц. Легкий вибрационный массаж поможет уснуть.

### **Массаж при психической напряженности**

Довольно часто в повседневной жизни в различных обстоятельствах люди раздражаются, сердятся, гnevаются по незначительному поводу, а порой и без повода. Причиной этого могут

быть истощающие нервную систему факторы. Подобные приступы раздражительности, часто повторяющиеся, приводят сначала к обратимым расстройствам сердечно-сосудистой системы, а в последующем и к необратимым явлениям. Следует обратиться к врачу. Нельзя допускать проявлений гнева. Согласно древним учениям восточной медицины, эмоциями управляют внутренние органы. Считается, что энергия таится в легких, ум в сердце, дух в печени (печень управляет чувством раздражительности), воля в селезенке, стремление в почках. По современным понятиям на связь периферических нервов с внутренними органами, можно сказать, что при сильных эмоциях возбуждается автономная нервная система и работа всех органов выходит из своего привычного ритма, что создает чувство дискомфорта.

При появлении повода, нарушающего душевное спокойствие можно применить метод пальцевого массажа.

Прием 1. Назначение: устранение повышенной раздражительности.

Выполнение. Большим пальцем руки следует прижать точку, расположенную прямо в середине ладони противоположной руки. Нажимать следует по пять раз на каждой руке. При нажатии сделать выдох, при ослаблении давления – вдох. Прием следует выполнять спокойно, не торопясь. Выполняя массаж одновременно воздействуют на кровеносную и дыхательные системы.

Прием 2. Назначение: устранение повышенной раздражительности.

Выполнение. Слегка помассируйте кончик мизинца. Таким образом происходит воздействие на меридиан сердца, проходящий по многим внутренним органам, обеспечивается нормальная работа этих органов.

Прием 3. Выполнение. Двумя орехами производить круговые движения в каждой ладони. Таким образом активизируется много точек, связанных с внутренними органами.

Прием 4. Выполнение. Производить круговые движения орехом на ладони, массируя таким образом точку, указанную на (рис. 116) 3–4 минуты.



Рис. 116

Прием 5. Назначение: устранение нервного напряжения перед любым ответственным мероприятием, а также перед тем, как запомнить какую-либо информацию.

Выполнение. Прием лучше выполнять с закрытыми глазами. Сделав спокойный глубокий выдох, следует не торопясь, сжать пальцы в кулак, загнув большой палец во внутрь. Затем, ослабив усилие, сделать вдох. Прием повторить пять раз.

Прием 6. Назначение: устранение повышенной нервозности.

Выполнение. Для устранения нервозности необходимо выполнять поглаживающий массаж спины, затем промассировать рефлекторные зоны стопы (рис. 117). Посередине стопы располагается активная точка, которая регулирует обмен энергии в области солнечного сплетения.



Рис. 117

Прием 7. Назначение: устранение чувства подавленности.

Выполнение. Для избавления от чувства подавленности следует провести сильный вибрационный массаж вдоль реберных дуг (рис. 118). Затем следует промассировать рефлекторные зоны на стопе (рис. 119).

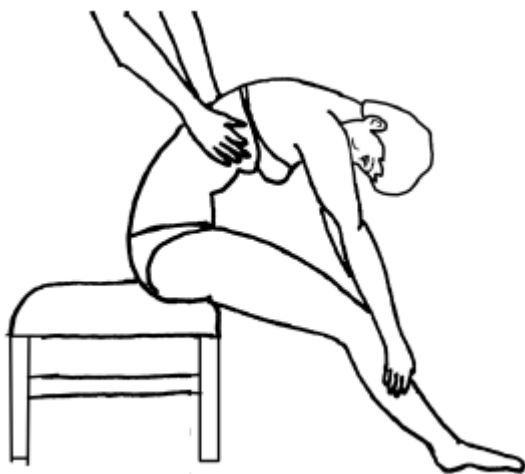


Рис. 118





Рис. 119

### **Массаж при болях мышц и суставов ног**

Часто боли в ногах ощущаются в коленном и тазобедренном суставах. Кроме того, при повышенной физической нагрузке могут расширяться вены, что сопровождается чувством жжения в области голени и подколенной ямки. Боль в коленных суставах может быть вызвана воспалением сустава, артритом, ревматическими заболеваниями и т. д. Устранить боль можно при помощи пальцевого массажа.

Прием 1. Назначение массажа: устранение болей в коленных суставах

Выполнение. Регулировать состояние коленного сустава можно воздействуя на следующие активные точки: симмон (расположена на кисти со стороны ладони ближе к мизинцу, принадлежит меридиану сердца, (рис. 72), итю (расположена в подколенной ямке, относится к меридиану мочевого пузыря, рис. 74), рекю (расположена на 4 см снаружи от коленной чашечки, относится к меридиану желудка, рис. 70), киресэн (расположена на 5 см выше колена с внутренней стороны ноги, принадлежит меридиану селезенки).

Для воздействия на эти активные точки необходимо сесть на стул, охватить кистями рук колени так, чтобы большие пальцы лежали на внутренней стороне ноги, а четыре остальных располагались на наружной стороне ноги (рис. 120). Такое положение рук помогает попасть на нужные точки. Затем поднять одну ногу, распрямить ее в коленном суставе так, чтобы она была параллельна полу. Одновременно большим и средними пальцами надавить на точки, расположенные с наружной и внутренней стороны колена, задержать ногу в таком положении пять секунд. Затем ослабить давление пальцев и ногу опустить. Этот же прием повторить с другой ногой. Прием повторить по 15 раз для каждой ноги.



Рис. 120

Прием 2. Назначение: снятие боли в области тазобедренного сустава.

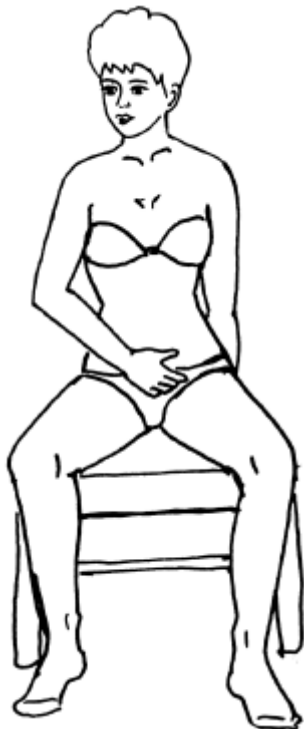


Рис. 121

Выполнение. Сесть на стул, как показано на (рис. 121) и промассировать паховую область, применяя вибрационный массаж. Затем следует массировать рефлексорные зоны ступни (рис. 122).



Рис. 122

Прием 3. Назначение: воздействие на зоны при варикозном расширении вен.



Рис. 123

Выполнение. При варикозном расширении вен необходимо выполнить поглаживающий массаж в обе стороны от крестца кнаружи (рис. 123), затем промассировать рефлекторные зоны на стопе (рис. 124).



Рис. 124

Прием 4. Назначение: при судорогах икроножной мышцы.

Выполнение. Охватить руками икроножную мышцу так, чтобы четыре пальца легли на заднюю поверхность ноги, ниже подколенной ямки (рис. 125) и промассировать пальцами активные точки в подколенной ямке, точку итю на верхнем крае икры (рис. 74), точку седзан на середине икры (рис. 74).



Рис. 125

Прием 5. Назначение: при судорогах икроножной мышцы.



Рис. 126

Выполнение. Сделать массаж в области крестца, а затем промассировать рефлекторные зоны на стопе (рис. 126, 127).



Рис. 127

### **Массаж при болях мышц и суставов рук**

Прием 1. Назначение: снятие боли при поражении суставов пальцев.



Рис. 128

Выполнение. Боли в суставах пальцев могут означать начало артроза или артрита. Чтобы избежать болезни, необходимо массировать суставы каждого пальца, как показано на (рис. 128). Массаж можно выполнять с применением обезболивающей мази или геля. Затем следует промассировать рефлекторные зоны на стопе, расположенные у основания мизинца (рис. 129).



Рис. 129

Прием 2. Назначение: снятие болей мышц в области лопаток и шеи.

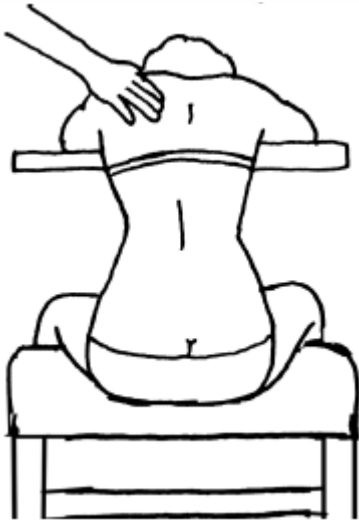


Рис. 130

Выполнение. При болях в области лопаток и шеи следует сделать круговой массаж вокруг уплотнений в толще надлопаточных мышц (рис. 130). После этого массируют активные рефлексорные точки ступни (рис. 131).



Рис. 131

Прием 3. Назначение: профилактика онемения пальцев рук.

Выполнение. Причиной онемения могут быть повышение давления, ухудшение кровообращения, ухудшение воздушно-кровяной энергии и натруженность. пальцев. Онемение может вызвать одеревенение мышц плеча, головную боль или головокружение. Для профилактики онемения пальцев рук, чтобы улучшить течение энергии, необходимо тщательно массировать кончики средних пальцев по три минуты каждую руку (рис. 132). Затем следует массировать кончики указательных пальцев.



Рис. 132

Прием 4. Назначение: предотвращение онемения пальцев рук.

Выполнение. Для предотвращения онемения пальцев рук следует массировать активную точку тэ санри, которая находится в трех сантиметрах от локтя на внутренней стороне предплечья (рис. 133) в течение одной – двух минут.

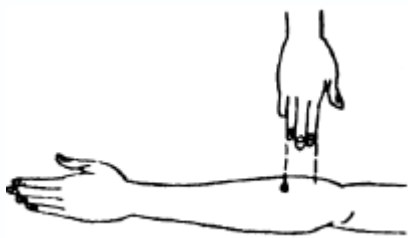


Рис. 133

Прием 5. Назначение: предотвращение онемения пальцев рук из-за неудобного положения во сне.

Выполнение. Для предотвращения онемения пальцев рук, мышц плеча и предплечья следует массировать активные точки на шее и плечах (рис. 134). Массаж выполняют тремя пальцами, производя поглаживание, начиная от шеи.



Рис. 134

Время выполнения массажа 2–3 минуты.

Прием 6. Назначение: предотвращение онемения пальцев рук.

Выполнение. Сложить руки перед грудью ладонями друг к другу и с усилием потирать ладони друг о друга в течение двух-трех минут.

Прием 7. Назначение: предотвращение онемения рук.

Выполнение. При онемении рук следует выполнить поглаживающий массаж предплечий с применением разогревающих и обезболивающих мазей. Затем следует промассировать рефлекторные зоны на стопе. Точки, отвечающие за работу шейного отдела позвоночника, расположены с подошвенной стороны большого пальца (рис. 135).



Рис. 135

### **Массаж для устранения потливости**

В восточной медицине считается, что именно легкие влияют на потоотделение.

Предлагаемые приемы пальцевого массажа помогут устранить потливость при нервном напряжении и волнении.

Прием 1. Назначение: нормализация потоотделения путем пальцевого массажа активной точки гэнкэцу.

Выполнение. Точка гэнкэцу (рис. 135) принадлежит меридиану легких. Расположена она у основания большого пальца. Для того чтобы нормализовать потоотделение, ее следует промассировать четырьмя пальцами: указательным, средним, безымянным, и мизинцем. Время массажа – три минуты.



Рис. 136

Прием 2. Назначение: нормализация потоотделения пальцевым массажем точки бокэцу.

Выполнение. По представлениям восточной медицины вредные испарения, выходящие из легких, собираются в одной точке – бокэцу. Активная точка бокэцу находится во втором межреберном промежутке. Для того чтобы ее найти, нужно представить, куда ляжет ремень рюкзака, когда его наденешь на плечи. Точку массируют круговыми движениями четырех пальцев две минуты с каждой стороны. При массаже этой точки из организма выводятся все вредные испарения, накопленные легкими. Прием можно использовать для профилактики бронхитов, простудных заболеваний, легочных осложнений.

### **Массаж для снятия усталости**



В нашем окружении множество людей находятся в состоянии утомления. Среди них немало людей молодых. С усталостью необходимо своевременно и серьезно бороться, нельзя позволять ей накапливаться и доводить состояние усталости до появления симптомов болезни.

К повышенной усталости, утомляемости приводят разные причины: физические, нервное напряжение, но результат один – вялость кровообращения. Зимой повышенной утомляемости способствует длительное вдыхание чрезмерно охлажденного воздуха или ношение тяжелых вещей, летом – нахождение в жарком непроветриваемом помещении и чрезмерное питье холодных напитков.

Снять чувство общей усталости организма помогут приемы пальцевого массажа.

Прием 1. Назначение: снятие усталости со всего тела.

Выполнение. Для снятия усталости со всего тела рекомендуют массировать активную точку рюкю, расположенную на руке (рис. 76). Эта точка принадлежит меридиану перикарда.

Массировать точки необходимо на каждой руке два раза по одной минуте.

Прием 2. Назначение: снятие усталости, зажатости в области шеи, затылка и рук.

Выполнение. Промассировать пальцами рук напряженные мышцы за ушами, на затылке с обеих сторон до полного расслабления. Прием выполнять 20–30 раз.

Прием 3. Назначение: снятие усталости.

Выполнение. Прием выполняют в положении сидя с поджатыми ногами (рис. 137).



Рис. 137

Перед массажем нужно сделать несколько вдохов и выдохов, затем поднять руки, соединить их в области шеи, распрямить, развести локти в стороны и выпрямиться, делая глубокий вдох; задержать дыхание, затем, выдыхая через рот, массировать точки фути и тэнтю, находящиеся на

затылке (рис. 174, 170). Эти точки принадлежат меридианам желчного пузыря и мочевого пузыря. Прием повторить 15–20 раз.

Прием 4. Назначение: снятие усталости со всего тела.

Выполнение. Для снятия усталости, необходимо положить руки на поясницу так, чтобы большие пальцы оказались сзади. Постепенно передвигая руки большими пальцами массируют область позвоночника с обеих сторон. Затем следует промассировать ногу с задней стороны от бедра до щиколотки и обратно. Каждую зону массируют 10–15 раз.

Прием 5. Назначение: снятие усталости.

Выполнение. Всеми пальцами обеих рук нажимать на голову с разных сторон.

Необходимо хорошо промассировать область затылка, область большого и малого родничков. Если при надавливании кончиками пальцев на темя (точка хякуэ) они как бы оседают, это говорит о том, что вы на грани нервного истощения.

Прием 6. Назначение: снятие усталости после рабочего дня, перед сном.



Рис. 138

Выполнение. Для снятия усталости следует выполнить поглаживающий массаж всей спины (рис. 138). Массаж полезно делать перед сном. Он обеспечивает хороший отдых на всю ночь. Кроме этого, разминают по очереди все пальцы ног и массируют рефлекторные зоны на стопе (рис. 139).



Рис. 139

Прием 7. Назначение: снятие усталости после стресса, нервного напряжения.

Выполнение. Для снятия усталости после нервного напряжения следует сесть на пол и массировать пальцами рук точку саньинко, расположенную примерно на пять сантиметров выше лодыжки (рис. 140). Эта активная точка принадлежит меридиану селезенки (рис. 71), массаж этой точки благотворно влияет на тонус сосудов всего тела.



Рис. 140

Прием 8. Назначение: снятие усталости ног путем массажа стоп.

Выполнение. Массируя стопы, следует затрагивать как можно большую поверхность. На подошвах ног расположено множество активных точек, массируя их, мы благотворно воздействуем на внутренние органы. Для массажа стоп положите на пол два ореха и промассируйте ими подошвы ног. Каждую ногу нужно массировать 20–25 раз. Затем большими пальцами рук промассировать точку посередине стопы.

Прием 9. Назначение: снятие усталости ног путем массажа активной точки седзан.

Выполнение. Точка седзан располагается с задней стороны ноги по середине икры. Ее массируют подушечками больших пальцев рук.

Прием 11. Назначение: снятие усталости ног.

Выполнение. Разделите стопу продольными линиями на три равные части от пальцев до пятки. Точка расположенная на границе наружной и средней третьей части будет точкой для снятия усталости ног. Эту точку называли кикэцу и считали, что для снятия усталости нужно по ней ударить 100 раз (рис. 141). Для массирования точки можно многократно ударять кулаком по ступне либо покачаться на шариках от тенниса или орехах.



Рис. 141

Прием 12. Назначение: снятие тяжести и отеков ног.

Выполнение. Для снятия тяжести и отеков ног нужно массировать кончик среднего пальца руки. Массаж выполняют по 10 раз на каждой руке. Кроме того, массируют точку аси-санри с помощью ореха и точку кайкэй (рис. 67). Время массажа каждой точки – 3 минуты. Точки массируют систематически по вечерам.

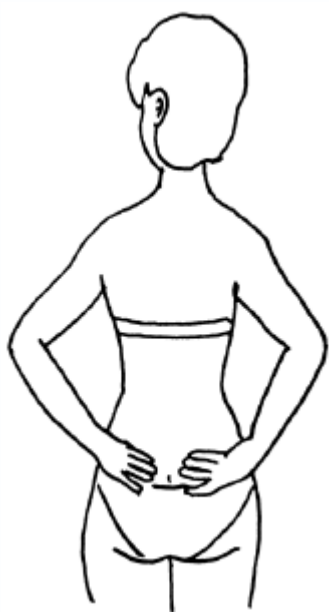


Рис. 142

При отеке ног полезно выполнить полный массаж стоп. Для этого сильными движениями следует провести по области крестца (рис. 142), затем промассировать большими пальцами рук или орехами рефлекторные точки на стопе, находящиеся в выделенной зоне (рис. 143).



Рис. 143

Прием 13. Назначение: снятие усталости рук.

Выполнение. Провести тщательный массаж внутренней и наружной стороны локтя четырьмя пальцами противоположной руки (рис. 144). Таким образом массируются активные точки кекутаку (рис. 76), кекути (рис. 69), секай (рис. 73), тэ санри (рис. 69).



Рис. 144

Прием 14. Назначение: снятие усталости рук.

Выполнение. При усталости рук, напряжении и боли в плечах и шейной области необходимо сделать плечами круговые движения вперед вверх, назад вниз, по 15 раз в каждую сторону. Затем тщательно промассировать указательные пальцы. Меридианы, идущие от указательного пальца, проходят точки на плечах шейной области. Этот комбинированный прием быстро снимает усталость.

Прием 14. Назначение: снятие напряжения и усталости рук.

Выполнение. Вытянуть руки перед собой, запястья должны находиться выше уровня плеч. Затем нужно помахать расслабленными запястьями в течение одной минуты, расслабить плечи и опустить руки.

Прием 15. Назначение: снятие усталости с глаз. Около глаз сходятся много активных меридианов с такими активными точками, как досире (меридиан желчного пузыря), сэймэй (меридиан мочевого пузыря), гэкан (меридиан желудка), поэтому уставшие глаза во многом определяют разбалансирование деятельности всего организма. Выполнение предложенных приемом помогут быстро снять с глаз усталость.

Выполнение. Для снятия усталости с глаз нужно закрыть глаза и постараться снять напряжение с плеч и рук. Находясь в расслабленном состоянии, с закрытыми глазами большими и указательными пальцами следует слегка массировать внутренние уголки глаз. Время массажа – 1 минута.

Прием 16. Назначение: снятие усталости с глаз.

Выполнение. Около глаз находятся активные точки (рис. 145). Чтобы их не искать, просто пальцами обеих рук нужно помассировать глаза круговыми движениями, время от времени надавливая то с большей силой, то с меньшей. Верхнее веко нужно массировать от внутреннего угла глаза к наружному, нижнее – от внешнего угла к внутреннему. Массаж не только снимает усталость с глаз, но и предупреждает появление морщин. Время массажа – 1 минута.



Рис. 145

Прием 17. Назначение: снятие усталости с глаз.

Выполнение. Для снятия усталости с глаз, необходимо массировать правую руку, начиная от мизинца и заканчивая локтем. Затем таким же образом следует промассировать левую руку.

Прием 18. Назначение: снятие усталости с глаз.

Выполнение. Вытяните руку с поднятым большим пальцем на уровне глаз (рис. 146). Медленно поворачивайте руку вправо и влево, вверх и вниз, следя за большим пальцем. Голову не поворачивать, за пальцем следовать только глазами. Поворачивать руку до тех пор, пока

большой палец не исчезнет из вида. Прием повторите с другой рукой. Закончив упражнение, на несколько секунд закройте глаза и быстро их откройте.

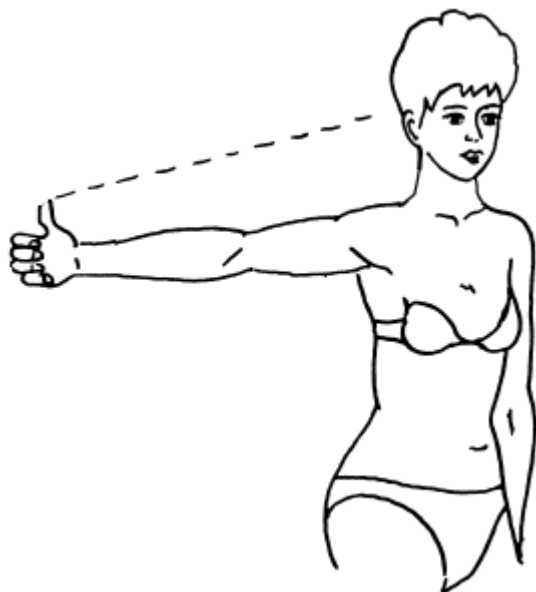


Рис. 146

Прием 19. Назначение: активизация активных точек почти всех меридианов.

Выполнение. Руки сложить перед грудью, как показано на (рис. 147).

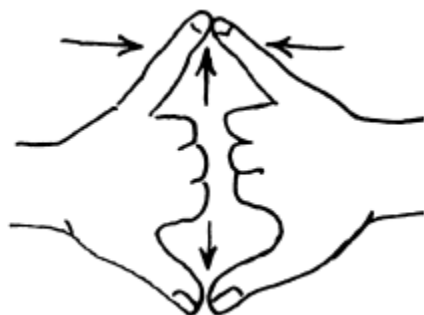


Рис. 147

Делайте пружинящие движения пальцами в направлениях, указанных стрелками. Этот прием активизирует рефлекторные точки связанные почти со всеми меридианами. Выполнить 30–40 движений.

### **Массаж для устранения головокружения**

Головокружение свидетельствует о нарушении кровообращения и вызывается разными причинами: перемена давления, резкое вставание, изменение погодных условий. При частых головокружениях следует обратиться к врачу.

Жизненную энергию в восточной медицине связывают с меридианом почек, поэтому при ослаблении деятельности почек уменьшается количество жизненной энергии и, следовательно,

появляется головокружение. В большинстве случаев головокружение поможет устранить пальцевый массаж и другие специальные приемы.

Прием 1. Назначение: предотвращение головокружения.

Выполнение. Для предотвращения головокружения необходимо массировать точку на ладони, расположенную со стороны мизинца (рис. 148). Массаж выполняется подушечкой большого пальца в течение одной минуты.



Рис. 148

Прием 2. Назначение: предотвращение головокружения.

Выполнение. Орехом или подушечкой большого пальца три минуты следует массировать точку саньинко, расположенную на семь сантиметров выше лодыжки с внутренней стороны голени. Массаж выполняют в положении сидя (рис. 149).



Рис. 149

Прием 3. Назначение: предотвращение головокружения.



Выполнение. Для предотвращения головокружения нужно на ладонь между большим и указательными пальцами, поближе к указательному, положить орех и ладонью другой руки выполнять круговые движения. Упражнение выполняют 20–25 раз для каждой руки.

Прием 4. Назначение: предотвращение головокружения.

Выполнение. Сжать запястье одной руки другой рукой и совершать вращательные движения кистью по 20 раз в каждую сторону, как показано на (рис. 150).



Рис. 150

Затем следует поменять положение и прием повторить.

Прием 5. Назначение: предотвращение головокружения.

Выполнение. Для предотвращения головокружения следует приложить к затылку палку диаметром 30 см и катать ее вверх и вниз, одновременно поворачивая голову вправо и влево. Время выполнения приема – три минуты. При выполнении приема оказывается воздействие на две точки, расположенные на затылке, тем самым снабжая меридианы всего тела воздушной жизненной энергией.

## **Оздоровительный массаж**

### **Массаж для активизации жизненных сил организма**

Прием 1. Массаж для сохранения и укрепления выносливости.

Выполнение. Для сохранения и укрепления выносливости следует использовать для массажа следующие активные точки: точку йоти (располагается в центре кисти с наружной стороны, рис. 77, принадлежит меридиану трех частей тела), точку кангэн (располагается на 5–6 см ниже пупка, принадлежит переднесреднему меридиану), а также точку на безымянном пальце, которая также принадлежит меридиану трех частей тела.

Выполняя массаж, следует сделать глубокий вдох, затем медленный выдох и на выдохе массировать безымянный палец и точку йоти. Прием выполняют 10–20 раз.

Прием 2. Назначение: массаж для повышения эмоционального тонуса.

Выполнение. Для повышения эмоционального тонуса следует массировать точку юсэн на подошве в самом центре ступни (рис. 66). Массировать можно большими пальцами рук или положить под точку орех и катать его круговыми движениями ступней.

Прием 3. Назначение: массаж для притока жизненных сил.

Выполнение. Сядьте на пол, обхватите колени руками и замрите в таком положении на пять секунд. При надавливании коленями на грудь и живот, массируется точка кикай, расположенная под пупком. Кроме того, укрепляется кишечник и печень, что позволяет жизненным силам вливаться в организм.

Прием 4. Назначение: активизация сексуальной активности.

Выполнение. Сцепить указательные пальцы за головой, выпрямиться. Ноги поставить на ширину плеч носками ступней наружу (рис. 151). Делая выдох, спокойно и медленно присесть до тех пор, пока возможно сгибать ноги в коленях. В таком положении замереть на пять секунд. Не отклоняясь, медленно встать и сделать вдох. Выполняя прием, важно с усилием тянуть сцепленные указательные пальцы в противоположные стороны. Прием выполнять утром и вечером по 10 раз.

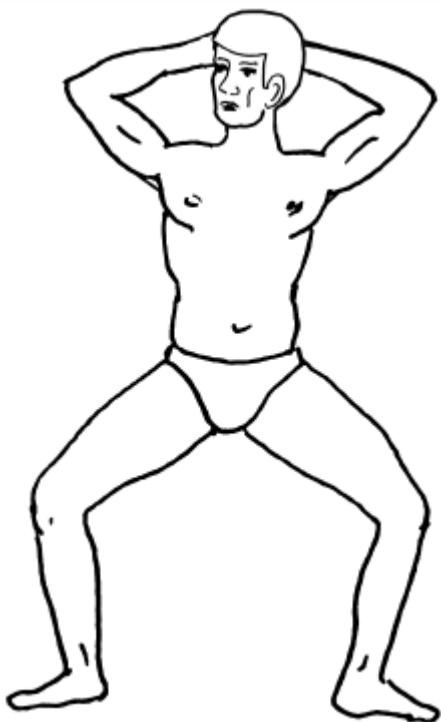


Рис. 151

Прием 5. Назначение: восстановление жизненной энергии.

Выполнение. Приложить орех или шарик для настольного тенниса или специальный шарик для массажа к точке у основания указательного и большого пальцев и круговыми движениями массировать точку. Необходимо выполнить 30–40 круговых движений для каждой руки.

Таким же приемом необходимо массировать точку во внутреннем изгибе локтя со стороны большого пальца (рис. 152).



Рис. 152

Прием 6. Назначение: наполнение организма жизненной энергией.

Выполнение. Для наполнения организма жизненной энергией необходимо активизировать меридиан почек. Для этого сделайте вдох через нос, соедините пальцы обеих рук в замок и, делая выдох через рот, резко отведите руки, согнутые в локтях, в стороны. Таким образом выполняется массаж нижних фаланг практически всех пальцев. Упражнение повторить 10–15 раз.

### **Косметический массаж**

Почти все люди хотят подольше сохранить здоровье, красоту, свежий цвет лица, гладкую кожу и молодой блеск глаз. Это возможно при ежедневном применении пальцевого массажа. Древняя восточная медицина знает секреты косметики. Считалось, что самым большим врагом красивой кожи являются плохое пищеварение, запоры, газы в кишечнике, или какие-либо заболевания внутренних органов. Для выяснения этого вопроса следует обратиться к врачу. В остальном сможет помочь пальцевый массаж.

Прием 1. Назначение: укрепление селезенки, желудка и почек для предотвращения старения организма.

Выполнение. Захватить запястье одной руки кистью другой и совершать вращательные движения туда и обратно 40–50 раз. Затем руки меняем.

Прием 2. Назначение: укрепление внутренних органов для предотвращения старения.

Выполнение. На внутренней стороне ноги рядом с коленной чашечкой находится активная точка (рис. 153). Ее следует массировать указательными пальцами, совершая 30–40 круговых движений рук. После этого массируем большой и второй пальцы ног.



Рис. 153

Прием 3. Назначение: воздействие на внутренние органы для предотвращения старения.

Выполнение. Сделать вдох и нажать на активную точку юсэн на подошве ступни (рис. 154). Ее можно массировать большими пальцами руки либо при помощи ореха. Нажимать на точку следует восемь раз.



Рис. 154

Прием 4. Назначение: уход за волосами. Восточная медицина считает, что волосы связаны с почками, и, если они поседели, секутся, имеют нездоровый вид – значит необходимо обратить внимание на почки, жизненные силы организма ослаблены.

Выполнение. На середине тыльной стороны запястья находится активная точка. К ней нужно приложить орех и две минуты массировать ее, совершая им круговые движения (рис. 155). Массажные движения можно также совершать указательными пальцами.



Рис. 155

Прием 5. Назначение: улучшение кровообращения, увеличения притока крови к волосистой части головы.

Выполнение. Всеми пальцами рук или щеткой утром и вечером в течение 2–3 минут массировать волосистую часть головы.

Прием 6. Назначение: массаж при выпадении волос.

Выполнение. При выпадении волос необходимо сделать вибрационный массаж по краю волосистой части головы. Ежедневно утром и вечером следует массировать все пальцы ног и рефлексорные зоны (рис. 156).



Рис. 156

Прием 7. Назначение: улучшение формы груди.

Выполнение. Красота груди определяется формой и линией груди. Чтобы грудь стала красивой необходимо проводить массаж активных, расположенных возле нее (рис. 157).

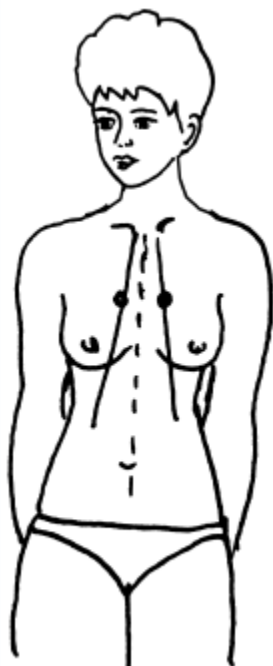


Рис. 157

Прием 8. Назначение: улучшение формы груди.

Выполнение. Для улучшения формы груди, нужно ровно стоять с руками на поясе и подниматься на кончиках пальцев ног, отводя плечи назад (рис. 158).



Рис. 158

Прием 9. Назначение: массаж для сохранения красоты глаз.

Выполнение. Для сохранения красоты глаз необходимо два или три раза в день массировать внутренние уголки глаз и переносицу, где расположена активная точка сэймэй (рис. 74).

Прием 10. Назначение: предупреждение морщин и придания глазам блеска.

Выполнение. Для предупреждения морщин и придания глазам блеска необходимо массировать активную точку досире, которая расположена в двух сантиметрах от наружных уголков глаз.

Массаж выполнять два – три раза по одной минуте.

Прием 11. Назначение: сохранение красоты глаз путем нормализации состояния всего организма.

Выполнение. Так как глаза связаны со всеми органами, следует следить за нормальным функционированием всего организма. Для этого каждый день утром и вечером необходимо тщательно массировать все пальцы рук. Особое внимание следует уделить мизинцам, так как они непосредственно связаны с глазами. Время массажа пальцев – 2 минуты, время массажа мизинцев – 3 минуты.

Кроме этого, утром и вечером следует массировать все пальцы ног по две минуты каждый.

Прием 12. Назначение: пальцевый массаж для улучшения зрения.

Выполнение. На середине ладони расположена активная точка рокю (рис. 64), которая принадлежит меридиану перикарда. На эту точку следует сильно нажимать указательным

пальцем противоположной руки. Массаж выполнять три раза, по одной минуте для каждой ладони.

Прием 13. Назначение: пальцевый массаж для улучшения зрения.

Выполнение. Для улучшения зрения необходимо массировать все пальцы рук до полного расслабления. Каждый палец следует массировать одну минуту. Особое внимание уделить безымянным пальцам, их следует массировать две минуты. Затем следует массировать все пальцы ног до расслабления. Каждый палец массируют по одной минуте. Основное внимание следует уделить четвертым пальцам.

### **Японский точечно-пальцевый массаж имеет свои противопоказания**

Противопоказания. Нельзя выполнять массаж при туберкулезе, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при любых глубоких поражениях внутренних органов, при высокой температуре, при злокачественных и доброкачественных опухолях, заболеваниях крови, психических расстройствах, при менструациях, в состоянии алкогольного опьянения, натошак, при беременности, острых лихорадочных заболеваниях, обострении варикозного расширения вен, нельзя массировать воспаленные суставы. Во всех остальных случаях точечно-пальцевый массаж рекомендуется не только взрослым, но и детям. Большинство массажных приемов направлено на профилактику заболеваний различных органов и систем.

На протяжении всего курса массажа запрещается пить кофе, крепкий чай, спиртные напитки, есть острые и соленые блюда. Во время лечебного курса вместо ванны лучше принимать непродолжительный теплый душ. Перед выполнением массажа следует выслушать рекомендации врача.

## **КИТАЙСКИЙ ТРАДИЦИОННЫЙ МАССАЖ**

### **Принципы и технические приемы массажа**

Теоретическая основа китайского пальцевого массажа та же, что и основа чжэнь-цзю терапии: это учение о меридианах и о протекании в них энергии. При определении зон, подлежащих массажу, особенно важно пальпаторное обследование сочувственных точек меридиана мочевого пузыря и сопоставление полученных данных с анамнезом и клиническими признаками.

Лечение массажем основывается на общепринятом положении древневосточной медицины – восстановлении гармонии процессов инь – ян в организме. В отношении функций и структур человеческого организма на основе концепции инь – ян различают следующее. Морфологические структуры – это инь, а их функции – ян; деятельность организма – это ян, а пищевые вещества – инь; инь сохраняется внутри и является материальной основой для ян. Инь и ян никогда не находятся в покое, они постоянно дополняют и изменяют друг друга. В основе нормальной жизнедеятельности организма лежит уравновешенное соотношение инь и ян, полная «гармония»

их проявления; нарушение этой гармонии ведет к болезням, выражаясь либо в ослаблении ян или инь, либо в чрезмерном усилении того или другого начала.

Любое психическое или физическое состояние человека, в котором наблюдается избыточность по сравнению с принятой нормой, относятся к ян-состояниям, а недостаточность к инь-состояниям. На этих принципах построена диагностика и определение основных так называемых руководящих синдромов – ян и инь, которые являются основой древневосточной диагностики и лечения.

Одним из основных этапов развития древневосточной медицины стало формирование так называемой теории органических функций.

### **Концепция главных органов**

Вначале среди отдельных анатомических образований, которые были известны врачам древности, были выделены две категории так называемых главных органов, то есть возникла концепция главных органов чжан – фу. В соответствии с этой концепцией пять органов чжан (сердце, легкие, селезенка, почки, печень), характеризующиеся плотностью, названы органами накопления (резервы энергии организма). Пять органов фу (желудок, толстая кишка, тонкая кишка, желчный пузырь, мочевой пузырь), характеризующиеся тем, что они полые, служат для восприятия пищи, пищеварения и всасывания – рабочие органы. Все остальные органы, известные в то время, отнесены к добавочным: головной мозг, спинной мозг, матка, диафрагма и другие. Таким образом, древние медики сумели на основе различных изменений на поверхности тела выявить функциональные связи целостного организма, которые не утратили своего значения до наших дней. В связи с этим знания об органах чжан – фу, их меридианах, внутренней среде организма (субстанция, кровь и телесные соки), жизненной энергии и духовном начале необходимы и современному массажисту, применяющему точечный массаж.

При этом нужно иметь в виду, что понятие «орган» в его древней трактовке отличается от современного его понятия как морфологической структуры. Современные медики определяют значение концепции главных органов как учение о внутренних органах, происходящих в них физиологических процессах, их взаимодействии и патологических изменениях, включающие их диагностику путем наблюдения за внешними проявлениями на поверхности тела.

Через некоторое время в теорию органических функций, кроме десяти главных органов, имеющих морфологическую структуру, были включены еще два условных «органа»: «перикард», отнесенный к чжан-органам, и «три обогревателя», отнесенный к фу-органам. Они не имеют морфологической основы, «управляющей» своим меридианом, а являются «функциональной системой», которую отражает их меридиан. Так были разработаны понятия еще о двух «органах», которые затем ввели в число главных органов, управляющих соответствующими меридианами.



Позже помимо 12 основных меридианов было открыто еще два меридиана – заднесрединный и переднесрединный, также являющихся «функциональными системами» без морфологической основы.

### **Функции органов чжан**

Функции чжан-органов состоят в том, что они производят и накапливают питательные вещества (жизненную субстанцию), ци (жизненную энергию), кровь и соки организма; относятся к системе инь. Они составляют основу всей системы органов чжан – фу. Каждый чжан-орган находится во взаимоотношениях инь – ян с определенным фу-органом, что называется внутренне-наружной связью, а также в функциональной взаимосвязи с определенными органами чувств. К чжан-органам относят сердце, печень, селезенку, почки и условных орган перикард.

Физиологические функции сердца. Сердце обеспечивает следующие физиологические функции организма: контроль кровеносных сосудов и состояние духа. Меридиан сердца подходит к тонкой кишке, то есть сердце внутренне-наружно связано с тонкой кишкой. По представлениям древневосточных медиков сердце считалось основным органом, управляющим психической активностью – сном, сознанием, памятью, мышлением, духом. Это подтверждалось и воздействием на биологически активные точки меридиана сердца, при котором удавалось устранять страх, нарушения психики, бессоницу, сердцебиение.

Физиологические функции легких. В физиологические функции легких входит обеспечение функции дыхания. Легкие связаны с органами чувств – носом, кожей и волосами, контролируют ци, дыхание, а также водных обмен и состояние кожи и волос. Через свой меридиан они связаны внутренне-наружной связью с толстой кишкой. Так как контроль дыхания оказывает значительное влияние на функциональную активность всех частей тела, то считается, что легкие регулируют жизненную энергию ци всего организма. Кожа и волосы означают наружную поверхность тела. Питательные вещества, рассеиваясь легкими, достигают поверхности тела, то есть от нормального функционирования легких зависят внешний вид волос и кожи. В практике массажа при заболеваниях кожи используют точки меридиана легких.

Физиологические функции печени. Печень обеспечивает депонирование крови, циркуляцию ци, контроль состояния сухожилий и зрения. Меридиан печени находится во внутренне-наружной связи с желчным пузырем.

Контроль циркуляции ци означает, что печень обеспечивает гармоничную функциональную активность всего организма. Функциональная активность печени связана с эмоциональным состоянием, особенно с эмоциями гнева и депрессии, при этом длительная депрессия или частые вспышки гнева ослабляют печень и она становится неспособной обеспечивать нормальную циркуляцию ци. Заболевания печени часто сопровождается эмоциональными нарушениями, такими как депрессия, гнев и др. Кроме того, печень оказывает активное влияние на

функционирование всех органов чжан – фу, их меридианы, коллатерали. Особенно сильным считается влияние печени на пищеварение и всасывание в селезенке и желудке. Печень влияет на секрецию желчи, ее накопление в желчном пузыре и выделении в кишечник.

Оттекающая от печени кровь обеспечивает питание сухожилий, то есть поддерживает их способность к сокращению и растяжению. Связь печени с глазами об» ясняется функцией печени как депо крови и прохождением ее меридиана через глаз, что оказывает влияние на зрение и глазодвигательную функцию, поэтому при заболевании глаз используют активные точки меридиана печени.

Физиологические функции селезенки. К основным функциям селезенки относят обеспечение контроля пищеварения, движение питательных веществ, контроль крови и состояния мышц. Ее меридиан проходит через ротовую полость и находится во внутренне-наружной связи с желудком. От функции селезенки зависят аппетит, переваривание пищи и всасывание питательных веществ, транспорт жидкостей. Селезенка способствует тому, чтобы циркулирующая кровь находилась в пределах сосудов, и таким образом предотвращает кровоизлияния. Состояние мышц, их масса и сила зависят от обеспеченности питательными веществами, выработка и транспортировка которых контролируется селезенкой. Кроме того, ци селезенки поддерживает нормальное расположение внутренних органов и предотвращает их опущение. В понятие органа «селезенка» впоследствии было введено понятие «поджелудочная железа», а меридиан селезенки стали обозначать «меридиан селезенки – поджелудочной железы», поэтому в понятие функции селезенки входят и функции поджелудочной железы.

Физиологические функции почек. Почки обеспечивают следующие функции: накопление жизненной субстанции и контроль репродуктивной способности организма, его роста и развития, контроль продукции костного мозга, контроль и формирование костей и крови, регуляцию водного обмена, контроль поступления ци (воздуха). Меридиан почек находится во внутренне-наружной связи с мочевым пузырем, а также с органом слуха – ушами. Жизненная субстанция почек состоит из врожденной субстанции, которая наследуется от родителей и приобретенной, которая образуется из питательных веществ после переработки пищи. Жизненная субстанция почек является одним из важнейших проявлений жизненной энергии почек – ци. Она обеспечивает зачатие, рост и развитие организма, способствует образованию костного мозга, который в свою очередь обеспечивает питание и развитие костей и продуцирует кровь.

В почках за счет фактора ян происходит деление поступающей жидкости на две части: чистую и загрязненную. Чистая жидкость сохраняется в организме, а загрязненная стекает в мочевой пузырь и в виде мочи выводится наружу. Слуховая функция почек зависит от

энергетического обеспечения, которое происходит за счет ци почек. При заболеваниях ушей в массаже используют точки меридиана почек.

Условный орган перикард также относят к органам чжан. Перикард является функциональной системой функциональной системой, регулирующей вместе с сердцем кровообращение, дыхание, половые функции, эмоции. Меридиан перикарда (система инь) находится во внутренне-наружной связи с меридианом также условного органа – три обогревателя, относящегося к фу – органам и системе ян.

### **Функции органов фу**

Функции фу-органов (желудок, тонкая кишка, толстая кишка, желчный пузырь, мочевого пузыря, три обогревателя) состоит в том, что они участвуют в пищеварении, всасывании питательных веществ, а также в выведении из организма шлаков. Органы фу (полые органы) относятся к системе ян.

Физиологические функции желудка. Желудок обеспечивает функции приема и переработки пищи и последующий прием ее в тонкую кишку. Меридиан желудка находится во внутренне-наружной связи с селезенкой.

Физиологические функции тонкой кишки. Тонкая кишка обеспечивает функции временного хранения частично переваренной в желудке пищи, дальнейшее ее переваривание, всасывание питательных веществ и части воды в кровь, транспортировку не полностью переваренных остатков пищи и жидкости в толстую кишку. Через свой меридиан тонкая кишка внутренне-наружно связана с сердцем.

Физиологические функции толстой кишки. Толстая кишка обеспечивает прием из тонкой кишки переваренной пищи, всасывание питательных веществ и воды, формирование кала и его выведение. Посредством своего меридиана толстая кишка внутренне-наружно связана с легкими.

Физиологические функции желчного пузыря. Желчный пузырь обеспечивает функции сбора желчи и выделения ее в кишечник для пищеварения, что вместе с функцией печени обеспечивает свободное протекание жизненной энергии. Посредством своего меридиана желчный пузырь внутренне-наружно связан с печенью.

Физиологические функции мочевого пузыря. Мочевой пузырь выполняет функции сбора и выведения мочи. Его меридиан внутренне-наружно связан с почками, а также посредством сочувственных точек со всеми двенадцатью постоянными меридианами.

Физиологические функции трех обогревателей (трех частей туловища). Три обогревателя (или три части туловища) обеспечивают часть функций нескольких органов чжан – фу. Этот условный орган делится на три части: верхний обогреватель (верхняя часть туловища) – обобщает функции сердца и легких по распределению ци и крови для питания разных органов и тканей; средний обогреватель обобщает функции селезенки и желудка – пищеварения и всасывания

питательных веществ; нижний обогреватель обобщает функции почек и мочевого пузыря. Он контролирует водный обмен и поступление жизненной энергии ци.

Главные органы следует понимать как функциональную систему, которая находится в единстве с психическими функциями организма. Так, легкие – это вся система дыхания, печень – система функций центральной и периферической нервной системы и т. д.

### **Функции дополнительных органов**

По представлению древневосточной медицины дополнительными органами являются кости, мышцы, сосуды, нервы, матка, костный мозг и спинной мозг. Считалось, что головной мозг обладает функциями памяти и мышления и формируется из мозгового вещества, образуемого жизненной субстанцией почек.

Органы чувств – «окна» организма – глаза, уши, язык, нос, кожа регулируются разными органами, но главную роль в регуляции психической деятельности, а значит и в деятельности мозга, считалось, играет сердце.

Функции регуляции менструаций и вынашивания плода обеспечивает матка. Прямое отношение к этим функциям имеют также некоторые меридианы и внутренние органы: почки и печень. Считается, что матка связана с почками и поэтому правильный менструальный цикл, возможность деторождения зависят от достаточного количества жизненной субстанции почек. Главной функцией печени является накопление крови и регуляция объема крови, она влияет на особенности менструального цикла.

В матке начинаются два чудесных меридиана жень-май и чжун-май. Меридиан жень-май регулирует жизненную энергию во всех инь-меридианах. Другой его функцией является питание плода. Меридиан чжун-май регулирует кровь во всех двенадцати основных меридианах и жизненную энергию ци, а также регулирует кровь и ци, которая проходит по этим чудесным меридианам в матку. Таким образом меридиан влияет на развитие плода и оказывает непосредственное влияние на менструальный цикл.

### **Концепция о внутренней среде организма**

Концепция о внутренней среде организма древними медиками определялась представлениями о ци, субстанции, крови, жидкостях (соках) организма и о духовном начале – шень. Субстанция является материальной основой деятельности и активности организма. Она делится на врожденную, приобретенную и связана с понятием ци – началом, жизненной энергией. Ци является жизненной энергией, существующей в человеке, в природе и макрокосмосе. В жизнь человека вводит природная сила жизни. Древневосточные медики выявили, что часть этой энергии, химические и электрические проявления в наше время хорошо известны, течет от органа к коже, где циркулирует по определенным путям – каналам (меридианам).

### **Учение о меридианах**

С учением о жизненной энергии тесно связано учение о меридианах (каналах), так как оно отражает представление о путях, связывающих структуры и функции организма как в норме, так и в патологии. Считается, что тело человека имеет особую систему, которая соединяет поверхностное с внутренним и верхние части тела с нижними и связывает все плотные и полые органы. Первоначально было обнаружено, что у заболевшего человека имеются болезненные при надавливании небольшие участки кожи, которые называли «жизненными точками». Древневосточные медики предположили, что проколы кожи в этих точках открывают отверстия, через которые болезнетворные начала выходят из больного организма. Позднее оказалось, что точки располагаются по строгим линиям, которые были названы каналами, линиями, меридианами. Восточная традиция устанавливает существование 34 энергетических каналов (меридианов): 14 основных, 8 чудесных и 12, так называемых, мышечно-сухожильных или мышечно-суставных.

Поначалу было установлено десять меридианов: пять инь и пять ян. Они соответствовали главным органам и пяти первоэлементам. Однако, не все выявленные позднее точки и функции можно было отнести к десяти органам. Так определились еще меридиан перикарда и меридиан трех обогревателей. Позже были открыты переднесрединный и заднесрединный меридианы. Задне- и переднесрединные меридианы являются непарными, двенадцать основных меридианов – парными. Одним из способов воздействия на жизненную энергию ци для регулирования ее циркуляции и гармонизации инь и ян начали применять метод массажа.

На каждом из двенадцати парных меридианов были определены тонизирующая и седативная точки. Воздействием на эти точки можно повышать или ослаблять поток энергии в случаях, если его прохождение по меридиану будет нарушено. 14 меридианов имеют постоянное местонахождение и называются основными, постоянными. Они выполняют следующие функции: обеспечивают связь организма с окружающей средой, осуществляют гармонию инь и ян, управляют потоком крови и жизненной энергии, облегчают работу суставов, передают энергию от внутреннего органа к покрову тела, делая возможным передачу внутренних сигналов болезни поверхности тела. Боль в суставах и мышцах, нарушения кровообращения, оттока в венозных и лимфатических сосудах в традиционной китайской медицине расцениваются как нарушения циркуляции энергии в меридианах, обслуживающих данную часть тела. Применяя соответствующие приемы массажа, застойные явления устраняют, излечивая таким образом организм от болезней и недугов.

Постоянные меридианы образуют постоянные функциональные круги, в главные функции которых входит обеспечение гармонии инь – ян. Однако в случаях болезни, когда защитные силы организма значительно снижаются и отводящие возможности основных меридианов оказываются недостаточными, по представлению древних медиков возникают новые дополнительные

непостоянные круги организма, которые называют чудесными меридианами (ЧМ). Непостоянных чудесных меридианов восемь: шесть парных и два непарных. Для образования чудесных (непостоянных) меридианов необходимо включение определенной для каждого из них точки, которую называют точкой-ключом.

Древние медики считали, что здоровье человека зависит от нормального движения ци в организме. В двенадцати основных, парных меридианах циркуляция энергии подчиняется внутренним, биологическим часам. Во время этой циркуляции происходит взаимодействие главных органов, а в активных точках – взаимодействие с окружающей средой. Полный (большой) круг циркуляции по 12 основным меридианам завершается за 24 часа. Состояние максимального и минимального напряжения энергии в каждом меридиане длится два часа. В заднесрединном и переднесрединном меридианах энергия движется снизу вверх. Заднесрединный меридиан регулирует ян-энергию во всех меридианах ян, переднесрединный меридиан регулирует энергию во всех меридианах инь.

Все периоды деятельности и чувствительности меридианов противоположны по времени суток. Об этом говорит правило «полдень – полночь». Тонизирование инь-меридиана в инь-время тормозит противоположный по времени ян-меридиан. Так, по противоположности во времени максимума и минимума энергии меридиан сердца (инь) связан с меридианом желчного пузыря (ян), меридиан легких (инь) связан с меридианом мочевого пузыря (ян) и т. д. Учитывая время воздействия, можно избежать побочных явлений или, наоборот, положительно воздействовать на сопутствующий болезненный процесс. Инь-меридианы лучше поддаются лечебному воздействию в инь-время – от 12 до 24 часов, ян-меридианы лучше лечить в ян-время – от 0 до 12 часов.

В случае, если в одном из парных меридианов поток энергии повышен, то в другом из этой пары поток энергии нарушается и следует применить правило использования точек на здоровой стороне тела: если на одной половине тела проявляется болевой синдром, то лучше воздействовать на меридиан противоположной стороны тела, а не на проходящий в зоне или вблизи очага боли.

При острых болевых синдромах необходимо выполнять правило «низ – верх», которое гласит, что при острой боли в верхней части тела следует использовать точки меридианов, расположенные на нижних конечностях, и наоборот. При острых состояниях и для повышения защитных сил организма рекомендуется использовать отдаленные от болезненного очага точки. Местные точки следует использовать при стихании острых явлений или при хронических заболеваниях.

Ответвлениями основных меридианов являются линии ло (коллатеральные линии). Существует пятнадцать продольных и двенадцать поперечных линий ло. Продольные

коллатерали дублируют большую часть маршрута меридиана, направляясь к внутренним органам и об» единяют внутренние ходы меридианов.

Поперечные линии (коллатерали) связывают между собой ян- и инь-меридианы в пары. Начинаются они в точке, которую называют ло-пунктом, заканчиваются в точке-пособнике спаренного меридиана. Продольные коллатерали и поперечные коллатерали отходят от одной точки – ло-пункта. В этой точке на наружном ходе меридиана проецируется его коллатерали и внутренний ход. Внутренний ход меридиана осуществляет связи органов и при возникновении болезни определяет симптоматику внутреннего основного синдрома (инь). Наружный ход меридиана определяет симптоматику поверхностного основного синдрома (ян).

Ло-пункты являются стабилизирующей точкой, нормализуя энергию в спаренных меридианах. Расположены они на конечностях и входят в состав главных точек. Они имеются на каждом из постоянных парных меридианов. Меридианы, проходящие по конечностям, соприкасаются друг с другом. В таком случае точки соприкосновения называют *групповым ло*.

Имеется три групповых ло.

- три ян-меридиана руки (GI, IG, TR) об» единяются в точке TR8 сян-ян-ло;
- три ян-меридиана ноги (E, V, VB) объединяются в точке VB39 сюань-чжун;
- три инь-меридиана руки (P, C, MC) об» единяются в точке RP6 сян-инь-цзяо.

Воздействие на групповое ло применяют в том случае, когда в процесс болезни вовлечены два или все три ножных или ручных меридиана инь или ян.

Важны вторичные функционально-энергетические связи, возникающие при воздействии на точки заднесрединного и переднесрединного меридианов, так как считается, что эти меридианы балансируют всю энергию инь- и ян-органов. Например, в точке VG14 да-чжуй соприкасаются все ян-меридианы, в точке VG13 тао-дао возникают вторичные связи с меридианами IG, TR, VB, GI, E, в точке VG19 хоу-дин с меридианами V, TR, VB, GI, E и т. д.

Посредством чудесных меридианов при развитии патологических процессов, превышающих возможности балансировки потока энергии в постоянных меридианах, образуются временные энергетические связи. Чудесные меридианы, относящиеся к ян-патологии, соединяются наружными ходами на уровне головы, чудесные меридианы, относящиеся к инь-патологии, соединяются между собой внутренними анастомозами, которые проецируются на точки переднесрединного меридиана.

Чудесные меридианы используются по одному, но чаще как пара связанных меридианов. При этом пара меридианов соединяется между собой посредством точки-ключа, приобретающей для второго меридиана название «связующая точка». Точка V1 цин-мин является точкой соединения всех чудесных меридианов.

### **Активные меридианные точки и места их расположения**

Активная точка представляет собой небольшой участок кожи и подкожной основы, в которой имеется комплекс взаимосвязанных микроструктур (сосуды, нервы, клетки соединительной ткани), благодаря которому создается биологически активная зона, оказывающая влияние на различные связи между участком кожи и внутренним органом. В области активной точки усиливается поглощение кислорода, повышается температура, снижается электрическое сопротивление кожи, отмечается болезненность при надавливании.

На активные точки воздействуют массажем, иглой, прижиганием, металлическими пластинками, лекарственными средствами, лучом лазера и т. д. Воздействие на активные точки активизирует глубоко лежащие сенсорные пути.

В зависимости от расположения на теле и типа рецептором различают следующие типы активных точек: в области мышц (рецепторы – мышечные клетки; в области перехода мышцы в сухожилие (рецепторы – нервные образования сухожилий; возле сухожилия (рецепторы – пластинчатые тельца); возле суставной сумки; в области волосистой части головы и в других местах (рецепторы – свободные нервные окончания). Находятся точки на различной глубине, которую массажисту необходимо знать для правильной ориентировки в дозировке раздражения.

Диаметр активных точек изменяется в зависимости от состояния человека. Во время сна и при сильной усталости точки имеют диаметр менее 1 мм, когда человек просыпается, диаметр точек увеличивается до 1 см. В состоянии эмоционального напряжения и при острых заболеваниях площадь отдельных точек может образовывать целый участок с повышенной проводимостью. При хронических болезнях нужные точки необходимо тщательно отыскивать.

Пальцевый точечный массаж в отличие от акупунктуры отличается отсутствием повреждения тканей иглой. Особенностью точечного китайского традиционного массажа является то, что при нажатии на активные точки, помимо общего физиологического воздействия на организм, происходят целенаправленные воздействия на внутренние органы и системы организма. Точечный массаж по сравнению с иглоукалыванием также более мягкий метод воздействия и часто оказывается предпочтительным для ослабленных людей, пожилых и детей.

### **Основные классические меридианы**

Основные меридианы (их 14) подразделяются на две группы: семь меридианов относятся к системе ян, семь меридианов относятся к системе инь. Такое разделение имеет значение в практике массажа.

Ян-меридианы в основном располагаются на наружной разгибательной стороне конечностей, на боковых поверхностях туловища, а также на спине.

Инь-меридианы проходят по внутренней стороне конечностей и передней стороне туловища.

Для проведения массажа необходимо знать направление движения энергии в меридиане, признаки избыточности и недостаточности энергии в двенадцати основных меридианах, то есть



основную симптоматику патологии каждого меридиана и среднюю силу надавливания на точку, в зависимости от ее расположения.

Каждый из двенадцати меридианов имеет так называемые стандартные точки, свойственные каждому из меридианов. Задне- и переднесрединный меридианы стандартных точек не имеют.

В схемах расположения каждого меридиана обозначен ход только видимой его части, то есть наружный ход меридиана. Однако по представлению древних медиков, каждый меридиан имеет и внутренний ход с ответвлениями и коллатералиями, которые связывают меридианы с внутренними органами и внутренним синдромом инь. Наружный ход меридиана связан с покровом тела и наружным синдромом ян.

Меридианы составляют единую функциональную систему. Действенными для каждого из основных 12 меридианов являются не только те точки, которые на нем расположены, но и некоторые точки на других меридианах, например сигнальные точки на передней поверхности тела и сочувственные точки меридиана мочевого пузыря (их перечень дан в табл. 2), а также лопункты и некоторые другие. Почасовая последовательная циркуляция энергии (большой круг циркуляции энергии) приведена в (табл. 3).

Древние медики считали, что при лечении болезни нужно следовать меридиану, а точки выбирать, исходя из конкретного случая. Поэтому важно знать расположение меридианов и точек воздействия, их взаимные связи и соответствие определенным органам.

Таблица 2

Перечень сигнальных и противоболевых точек

Меридиан	Сигнальные точки		Противобольные точки (точки-щели)
	основные	дополнительные	
Легких	P1 чжун-фу	Нет	P6 кун-цзуй
Толстой кишки	E25 тянь-шу	E26 вай-лин	GI7 вэнь-лю
Желудка	VC12 чжун-вань	E21 ляп-мэнь	E34 лян-цю
Селезенки — поджелудочной железы	F13 чжан-мэнь	RP да-бао	RP8 ди-зи
Сердца	VC14 цзюй-цюэ	R24 лин-сюй, R25 шэнь-цан	C6 инь-си
Тонкой кишки	VC4 гуань-юань	E27 ла-цзюй	IG6 ян-лао
Мочевого пузыря	VC3 чжун-цзи	R11 хэн-гу, R12 да-хэ	V63 цзинь-мэнь; V59 фу-ян к ЧМII
Почек	VB25 цзин-мэнь	P16 хуан-шу	R5 шуй-цюань, R8 цзяо-синь к ЧМVI, R9 чжу-бинь к ЧМVII
Перикарда	VC17 тань-чжун	E20 чэн-мань, R21 ю-мэнь	MC4 си-мэнь
Трех обогревателей	VC5 ши-мэнь	E25 тянь-шу	TR7 хуэй-цзун
Желчного пузыря	VB24 жи-юэ	Нет	VB36 вай-цю, VB35 ян-цяо к ЧМIII
Печени	P14 цзи-мэнь	Нет	F6 чжун-ду

Таблица 3

Внутренние биологические часы (большой круг циркуляции энергии)

Меридиан	Часы максимального напряжения энергии	Часы минимального напряжения энергии
Легких	3—5	15—17
Толстой кишки	5—7	17—19
Желудка	7—9	19—21
Селезенки — поджелудочной железы	9—11	21—23
Сердца	11—13	23—1
Тонкой кишки	13—15	1—3
Мочевого пузыря	15—17	3—5
Почек	17—19	5—7
Перикарда	19—21	7—9
Трех обогревателей	21—23	9—11
Желчного пузыря	23—1	11—13
Печени	1—3	13—15

### Определение индивидуального цуня. Нахождение точек

При нахождении точек пользуются пропорциональными отрезками, носящими название «цунь», величина которых очень индивидуальна, так как определяется расстоянием между концами складок предельно согнутого среднего пальца у мужчины на левой руке, у женщины —

на правой (рис. 159). Индивидуальные цуни определяются также поперечным разрезом пальцев (рис. 160). При сомкнутых и выпрямленных четырех пальцах кисти руки, ширина на уровне проксимальных фаланг должна соответствовать трем цуням; ширина двух пальцев – полутора цуням; ширина сомкнутых указательного, среднего и безымянного – приблизительно двум цуням.



Рис. 159

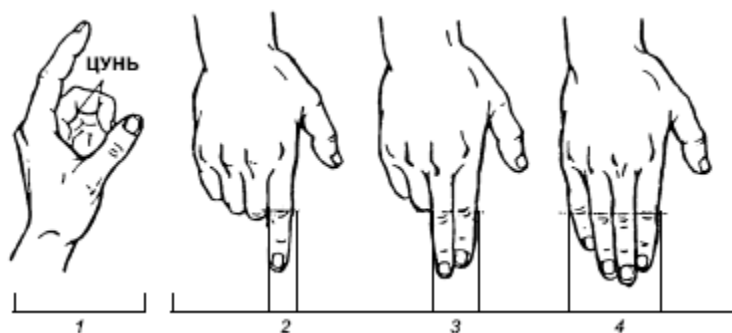


Рис. 160 Индивидуальные цуни

1 и 2 – 1 цунь; 3 – 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> цуня; 4 – 3 цуня

Все части тела условно разделяются на определенное число цуней, и, как правило, точка находится на границе отрезков и часто совпадает с углублением, нащупываемым пальцем. Для удобства использования индивидуального цуня, можно сделать ленту, наподобие сантиметровой, с отложенными на ней десятью-двенадцатью вашими индивидуальными цунями. С помощью такой ленты можно легко определить необходимые точки для массажа.

Описание основных меридианов и наиболее важных точек воздействия поможет правильно выбрать и определить места для проведения массажа.

### **Меридиан легких (шоу-таинь-фэй-цзин, ручная линия легких, великий инь) (I;**

**Р)**

Меридиан парный, симметричный и центробежный, относится к системе инь, насчитывает 11 точек; время максимальной активности с 3 до 5 часов. В это время меридиан наиболее «расположен» к тонизирующему воздействию. Время минимальной активности – с 15 до 17 часов, в это время меридиан легче тормозить.

Основные точки меридиана легких:

тонизирующая точка P9 тай-юань  
 седативная точка P5 чи-цзе  
 пособник P9 тай-юань  
 сигнальная точка P1 чжун-фу  
 противоболевая точка P6 кун-цзуй  
 сочувственная V13 фэй-шу  
 ло-пункт P7 ле-цюе (к GI)  
 точка-ключ P7 ле-цюе (к ЧМV)

Наружный ход меридиана легких (рис. 161) исходит из грудной клетки в первом подреберье, поднимается к ключице, спускается по передней стороне плеча по наружному краю двуглавой мышцы, в области предплечья соответствует ходу лучевой артерии, затем переходит на кисть, идет по наружному краю короткой отводящей мышце I пальца и заканчивается у лучевого края ногтевого ложа I пальца. Ответвление наружного хода от точки P7 ле-цюе проходит по тыльной стороне кисти ко II пальцу, где происходит соединение меридиана с меридианом толстой кишки (в точке GI1 шан-ян).

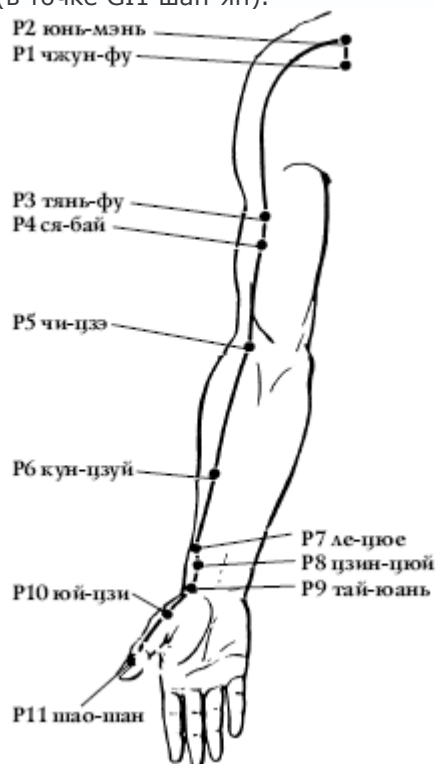


Рис. 2D0. Меридиан легких

Внутренний ход меридиана начинается в средней части туловища, идет к желудку, диафрагме и легким, плечевому суставу и в точке P1 чжун-фу переходит в наружный ход.

P1 чжун-фу (центральный особняк)

Локализация: в первом межреберье в сторону от средней линии груди на шесть цуней, кнаружи от сосковой линии на два цуня и выше соска на три межреберья. Является сигнальной точкой своего меридиана.

Показания: Ринорея; гиперемия глаз; кашель; одышка; удушье; астма; прыщи; заикание; бронхит; плеврит; болезни сердца; боль в области грудной клетки, плечевого сустава; боль в области спины; тонзиллит; ночная потливость; отсутствие аппетита; односторонние боли в половом члене; отечность лица; пневмония.

#### Р2 юнь-мэнь (дверь облаков)

Локализация: кверху от первого ребра, в подключичной ямке, в сторону от средней линии на шесть цуней, выше точки Р1 чжун-фу на 3 см, у нижнего края акромиального конца ключицы.

Показания: сердцебиение неврогенного характера; раздражительность; кашель; бронхиальная астма; удушье; одышка; туберкулез легких; прыщи; межреберная невралгия; боли в грудной клетке и подреберье, в спине и плечевом суставе; контрактура мышц мочевого пузыря; онемение области плеча и спины, невозможно поднять руку; боли в плечевом суставе, усиливающиеся при движении руки вверх, вбок или назад к спине.

#### Р3 тянь-фу (небесный дворец)

Локализация: на передней поверхности плеча, ниже уровня подмышечной впадины на три цуня, у наружного края двуглавой мышцы.

Показания: одышка; астма; кровохарканье; носовое кровотечение; психозы; неврастения; реактивные состояния; угнетенность; забывчивость; отравление угарным газом; голокружение; гиперемия головного мозга; бронхит; плеврит; боли на внутренней поверхности плеча и в плечевом суставе, межреберная невралгия.

#### Р4 ся-бай (рыцарская белизна)

Локализация: на плече ниже уровня подмышечной впадины на четыре цуня, выше складки локтевого сгиба на пять цуней, у наружного края двуглавой мышцы плеча.

Показания: сердцебиение неврогенной природы; одышка; астма; носовое кровотечение; раздражительность; меланхолия; кровохарканье; чувство удушья; боли в груди, в области плеча, сердца, в подмышечной области, по внутренней поверхности руки; невралгия плечевого сплетения; тошнота; рвота; кашель.

#### Р5 чи-цзе (мелкое болото)

Локализация: в центре складки локтевого сгиба у лучевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Функция: седативная точка.

Показания: кровохарканье; кашель; удушье; выделение густой гнойной мокроты; лихорадка; неврастения; реактивные состояния; истерия; психастения; кошмарные сновидения; ринит; тонзиллит; бронхит; плеврит; туберкулез легких; бронхиальная астма; сердцебиение; боли в почках; недержание мочи или ночной анурез; аллергический насморк; судороги у детей; нарушение двигательной и чувствительной функции руки; отек и боли в области плечевого сустава и предплечья; судороги мышц предплечья; ригидность позвоночника; паралич конечностей.

Р6 кун-цзуй (высшее отверстие)

Локализация: на ладонной поверхности предплечья выше лучезапястной складки на семь цуней.

Показания: кашель; кровохарканье; головные боли; заболевания горла и гортани; ларингит; осиплость голоса; высокая температура; лихорадка; боль в плече; анкилоз или боли суставов пальцев рук; боль и ограничение движения в локтевом суставе и пальцах рук; боли в области сустава конечностей; боли в коленном суставе с одновременным болями рук.

Р7 ле-цзюе (недостающий ряд)

Локализация: на лучевой стороне предплечья чуть выше шиловидного отростка, где прощупывается углубление, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня. Функция: ло-пункт к меридиану толстой кишки и точка-ключ ЧМV жэнь-май.

Показания: Снижение общей сопротивляемости организма; боли в области сердца; эпилепсия; плохая память; нервный смех; головная боль; грипп; кашель; удушье; туберкулез легких; боли зубов; ангина; тонзиллит; ларингит; астма; затрудненное дыхание; склонность к кожным заболеваниям; боли в локтевом суставе; ладони болезненные и горячие; боли в области полового члена; зудящая сыпь; геморрой; гемиплегия; невралгия тройничного нерва; боли в височно-затылочной области; тик и контрактура после паралича лицевого нерва; опущение угла рта; боли в области кисти; запястья; локтевого сустава; воспаление яичников и фаллопиевых труб.

Р8 цзин-цзюй (поворот канала)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на один цунь, на лучевой артерии, где пальпируется пульс.

Показания: одышка; кашель; астма; боль в груди; ячмень; конъюнктивит; температура, озноб; сухость кожи; зуд; ангина, тонзиллит; бронхиальная астма; густая мокрота; опухание лица при кашле; эмфизема легких; спазм пищевода; икота; рвота; геморрой; сперматорея; гематурия; боль в половом члене; боль зубная; боль в предплечье и лучезапястном суставе при неврите лучевого нерва; межреберная невралгия; онемение рук; не открывается рот; лихорадочное состояние; напряжение мышц груди и спины.

#### Р9 тай-юань (большая пучина)

Локализация: у лучевого конца проксимальной лучевой складки, чуть выше шиловидного отростка лучевой кости. Функция: тонизирующая точка и точка-пособник.

Показания: катаракта; кератит; конъюнктивит; ангина; сухость во рту; гипертония; неврозы; депрессивные состояния; обмороки; нарушение сна; боязнь замкнутых пространств; одышка; удушье; кровохарканье; отек слизистой оболочки горла; экстрасистолия; аритмия и боли в области сердца; бронхит; бронхиальная астма; хрипы при дыхании; кашель; боли в надключичной ямке, плечевом суставе, межреберная невралгия; эмоциональное перенапряжение; головная боль; кожные заболевания; невралгия лучевого нерва; поверхностные поражения глазных яблок; боли головы и лица без четкой локализации; боли десен с кровотечением.

#### Р10 юй-цзи (края яблони)

Локализация: на кисти у середины первой пястной кости на границе ладонной и тыльной поверхностей кисти с лучевой стороны, в углублении.

Показания: кровохарканье; кашель; удушье; боль в горле; нарушение сна; депрессивные состояния; алкоголизм; головная боль; головокружение; высокая температура; тонзиллит; сухость в горле; желтый язык; обильное потение; поражение предсердий и клапанного аппарата сердца; кардеоневроз; тахикардия пароксизмальная; астма; бронхит; плеврит; нет аппетита; нарушение функций желудка; холера; контрактура локтевого сустава или первого пальца кисти; боли, отдающие по внутренней поверхности предплечья; боли в области груди и спины; боли в желудке при эвакуаторной недостаточности; боли в поясничном отделе позвоночника.

#### Р11 шао-шан (молодой купец)

Локализация: на лучевом крае первого пальца руки на 3 мм от угла ногтевого ложа. Функция: относится к активным точкам (шу-1), используется при неотложных состояниях.

Показания: кашель; затруднение дыхания; обморок; кома; нарушение сна; менингит; судороги у детей; высокая температура (жаропонижающее действие); воспалительные

заболевания полости рта; кровотечение из десен; стоматит; ринит; тонзиллит; ларингит; сужение пищевода; икота; желтуха; зуд; кожные сыпи.

### **Меридиан толстой кишки (шоу-янмин-дачан-цзин; ручная линия толстой кишки, светлый ян) (II; GI)**

Парный, симметричный и центростемительный меридиан, относится к системе ян, насчитывает 20 точек. Время максимальной активности с 5 до 7 часов, минимальной – с 17 до 19 часов.

Наружный ход меридиана толстой кишки начинается около угла ногтевого ложа второго пальца руки, проходит между первой и второй пястными костями и между сухожилиями мышц короткого и длинного разгибателя первого пальца, далее он проходит по лучевой стороне предплечья, через локтевой сустав, по наружной поверхности плеча. В области плечевого сустава он проходит между передним краем акромиального отростка лопатки и бугром плечевой кости на спину, где в точке VG14 да-чжуй соприкасается с другими ян-меридианами. Далее меридиан идет по трапецевидной мышце к надключичной ямке, где связывается с точкой E12 цю-пэнь. Отсюда меридиан идет на шею, щеку и к центру десны нижней челюсти, затем огибает губы, перекрещивается с одноименным меридианом противоположной стороны в точке VG26 жэнь-чжун и, огибая крылья носа, заканчивается в точке GI20 ин-сян.

Внутренний ход начинается у точки E12 цюэ-пэнь, идет к толстой кишке, легким, диафрагме (рис. 162).

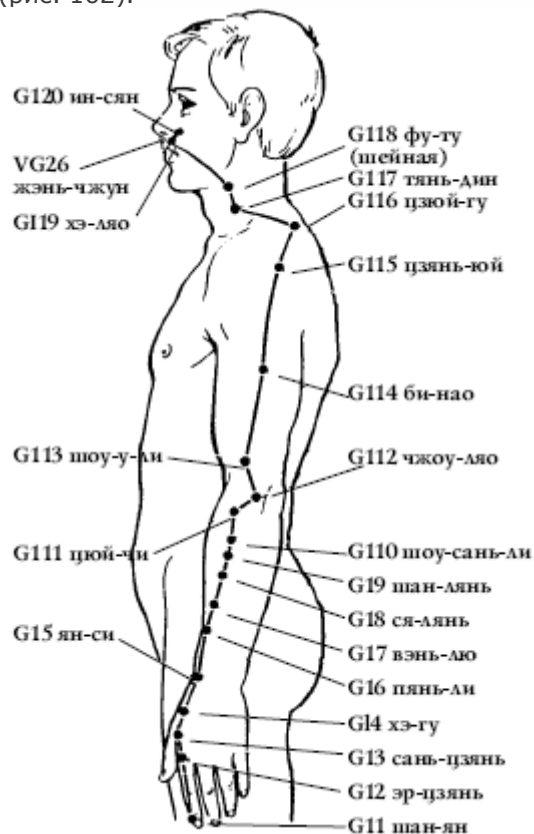


Рис. 162. Меридиан толстой кишки

Основные точки меридиана толстой кишки:



тонизирующая точка (цюй-чи) 11GI  
седативная точка (сань-цзянь) 2GI  
точка-пособник (хэ-гу) 4GI  
сигнальная точка (тянь-шу) 25E  
противоболевания (вэнь-лю) 7GI  
сочувствующая точка (да-чань-шу) 25V  
стабилизирующий ло-пункт (пянь-ли (к Р) 6GI

GI1 шан-ян (торговец)

Локализация: на лучевой стороне второго пальца, на 2–3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа, в месте перехода кожи с тыльной поверхности на ладонную.

Функции: точка широкого спектра действия.

Показания: оказание скорой помощи при обмороке; кома; отек слизистой оболочки горла; болезни глаз, мигание, цветослепота, боль в глазах при глаукоме; глухота; шум в ушах; кровоизлияние в мозг; гиперемия головного мозга; приливы крови к голове; ангина; тонзиллит; фарингит; боли в плечевом суставе с иррадиацией в надключичную ямку; сыпь на лице; астма; затрудненное дыхание; зубная боль; стоматит; заболевания полости рта; сухость во рту; онемение пальцев; лихорадочные состояния; боли в области шеи в виде ожерелья.

GI2 эр-цань (второй интервал)

Локализация: во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава второго пальца с лучевой стороны в месте перехода тыльной поверхности в ладонную.

Функции: седативная точка.

Показания: понижение остроты зрения; ринит; головная боль; боли у наружного угла глаза; носовое кровотечение; зубная боль; ангина; тонзиллит; ларингит; воспалительные заболевания полости рта; стоматит; спазм пищевода; озноб; колит с жидким стулом; боли в области спины, груди, плечевого сустава; фантомные боли печени и желчного пузыря при запоре; боли зубов нижней челюсти; лихорадка.

GI3 сань-цзянь (три интервала)

Локализация: кзади от пястно-фалангового сустава второго пальца, наружная поверхность кости.

Показания: одышка; невралгия тройничного нерва; ангина; фарингит; заложено горло; воспалительные заболевания полости рта; губы сухие, трескаются; боль внутреннего угла глаза; зубная боль; боль нижней челюсти; боль и отечность слизистой оболочки горла; затрудненное

отхождение мокроты при кашле; вздутие и урчание в животе; понос; выделение большого количества слизи; кривошея; онемение и отечность пальцев и тыльной поверхности кисти; боль в шейно-лопаточной области; метеоризм; боли в горле при ангине с затруднением при глотании твердой пищи; боли в горле неврогенной этиологии с ощущением шипа; фантомные боли печени и желчного пузыря с запором; боли кишечника идущие вдоль белой линии живота; боли верхней части спины, идущие к плечу.

#### GI4 хэ-гу (закрытая долина)

Локализация: между первой и второй пястными костями, ближе к середине второй пястной кости, в ямке.

Функция: точка-пособник, точка широкого спектра действия.

Показания: паралич лицевого нерва; неврит лицевого нерва; парез мимических мышц рта; птоз век; зубная боль; грипп; депрессия; психозы; невроты; неврастения; бессоница; коллапс; снижение остроты зрения; атрофия зрительного нерва; кровотечение из десен; синусит; ринит; ларингит; ангина; тонзиллит; афония; бронхиальная астма; чувство удушья; затрудненное отхождение мокроты; нарушения пищеварения и перестальтики кишечника; боли в животе; колиты; геморрой; контрактура пальцев; боль в глазах (при глаукоме); боли в горле при ангине (трудно глотать твердую пищу); боли бронхов; плеврорегочные боли с затрудненным дыханием; боли в трахее; боли в желудке со сжатием в груди; боли во время месячных; ровичный лишай лица и губ; лихорадочные состояния при переохлаждении; потливость; аменорея.

Беременным на точку хэ-гу воздействовать противопоказано!

#### GI5 ян-си (янский поток)

Локализация: на уровне складки лучезапястного сустава с лучевой стороны.

Показания: неврит лицевого нерва; кон» юнктивит; глухота, шум в ушах; парез мимических мышц рта; птоз век; головные боли; зубная боль; носовое кровотечение; ангина; тонзиллит; кашель с обильной мокротой; сердцебиение неврогенного характера; контрактура пальцев; отсутствие аппетита; нарушение пищеварения у детей; боль в лучезапястном суставе и кисти; лихорадка без потения; боли суставов руки и ноги с опуханием; пуриго; зуд; экзема; крапивница; ригидность и боли мышц руки; диспепсия у детей.

#### GI6 пянь-ли (проходить по краю)

Локализация: на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны выше точки GI5 ян-си на три цуня, где ощущается небольшое углубление.

Функция: ло-пункт к меридиану легких.

Показания: Бессвязная речь; психозы; нарушения остроты зрения; онемение и сухость в горле; тонзиллит; ларингит; носовое кровотечение; кариес и боли зубов; лихорадка; шум в ушах; глухота; неврит лицевого нерва; запор; боль в плечевом поясе и верхней конечности; поражение руки с расстройством чувствительности и двигательными нарушениями.

#### GI7 вэнь-лю (теплый поток)

Локализация: посредине расстояния от локтевого до лучезапястного сустава на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны или выше точки GI5 ян-си на 6 цуней.

Функция: противоболевая точка.

Показания: стоматит; головная боль; зубная боль; глоссит; паротит; ларингит; тонзиллит; язвы в области лица и рук; лихорадка; метеоризм; паралич лицевого нерва; боль в области плечевого сустава, предплечья и спины; урчание и боли в животе.

#### GI8 ся-лянь (нижнее соединение)

Локализация: выше точки GI7 вэнь-лю на два цуня, у лучевого края лучевой кости в мышечной бороздке.

Показания: мастит; стул с кровью; боли в глазах; головная боль; головокружение; сухие губы; бронхит; плеврит; туберкулез легких; бронхиальная астма; боли в области сердца; боль вокруг пупка; почечные колики; гонорея; паралич сфинктера мочевого пузыря; боли в плечевом и локтевом суставах.

#### GI9 шан-лянь (верхний край)

Локализация: на тыльной поверхности предплечья, в верхней четверти расстояния от локтевого сустава до лучезапястного, на три цуня ниже линии, проведенной от латерального подмышечка к концу складки локтевого сгиба.

Показания: астма; бронхит; туберкулез легких; плеврит; урчание и боль в животе; спазмы кишечника; головная боль; ощущения холода; паралич мышц руки; боль в плечевом суставе и плече; онемение и боль по тыльной стороне поверхности предплечья.

#### GI10 шоу-сань-ли (три интервала на руке)

Локализация: на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны, выше точки GI9 шан-лянь на один цунь и ниже точки GI11 цюй-чи на два цуня.

Показания: головная боль; боли зубов; инсульт; боль и снижение чувствительности кожи в области плечевого сустава и плеча; периферический и центральный парез лицевого нерва; неврит лучевого нерва; неврит плечевого сплетения (невозможно поднять руку); понос; рвота;

непроизвольная дефекация; опущение уголка рта при парезе лицевого нерва; боли ладонной поверхности кисти.

#### GI11 цюй-чи (извилистый пруд)

Локализация: на середине расстояния между латеральным подмышечком и лучевым концом складки локтевого сгиба.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: экзема; неврастения; депрессия; боль и гиперемия глаз; анемия; головная боль в височной области; гипертония; кашель; ангина; тонзиллит; плеврит; бронхиальная астма; туберкулез легких; лихорадочное состояние; нарушение перистальтики кишечника; нарушение менструального цикла; гастрит; колит; боли в желудке при язве двенадцатиперстной кишки; эритема; боли в области лопатки; паралич верхней конечности; межреберная невралгия; крапивница; зуд; зубная боль; затрудненное дыхание.

#### GI12 чжоу-ляо (локтевая ямка)

Локализация: у дистального конца наружного края плечевой кости, выше наружного подмышечка и выше точки GI11 цюй-чи на один цунь.

Показания: контрактура плечевого и локтевого суставов, боли; снижение кожной чувствительности; паралич руки; ревматические артриты плечевого сустава.

#### GI13 шоу-у-ли (пять интервалов на руке)

Локализация: выше наружного подмышечка и локтевого сгиба на три цуня.

Показания: пневмония; кровохарканье; кашель; боли под сердцем; меланхолия; сонливость; фобии; потливость; ревматизм; боль и затрудненное движение в плечевом и локтевом суставах.

#### GI14 би-нао (мышцы плеча)

Локализация: на наружной поверхности плеча выше локтевого сгиба на семь цуней.

Показания: болезни глаз; головная боль; фобии; лихорадочные состояния; кривошея; боли при движении в плечевом суставе; тоническое напряжение мышц затылка и шеи; ревматизм; гемиплегия.

#### GI15 цзянь-юй (область плеча)

Локализация: между акромиальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости, где при поднимании руки образуется углубление.

Показания: кожные сыпи аллергического характера; гипертензия; зуд; экзема рук; сухость кожи; атрофия или миозит дельтовидной мышцы; боли в области плеча и плечевого сустава; онемение в области плеча; паралич рук.

#### GI16 цзюй-гу (большая кость)

Локализация: в углублении, образующимся сочленением ключицы и акромиального отростка лопатки на высоте плечевого сустава.

Показания: туберкулез; кровавая рвота; кровохарканье; желудочное кровотечение; боли в наружной поверхности плеча и плечевом суставе с затруднением движения; боли в глазах (при глаукоме); травматическая боль в глазном яблоке; движения, усиливающие боль в суставах рук; желудочное кровотечение; боли в нижней челюсти.

#### GI17 тянь-динь (небесный сосуд)

Локализация: у заднего края нижней части грудино-ключично-сосцевидной мышцы, выше надключичной ямки, ниже точки GI18 фу-ту на один цунь.

Показания: тонзиллит; ларингит; ангина; потеря голоса; паралич мышц под» язычной области; ощущение инородного тела в гортани; затруднение глотания.

#### GI18 фу-ту (шейная выпуклость)

Локализация: снаружи от верхнего края щитовидного хряща, в центре проекции грудино-ключично-сосцевидной мышцы, кзади от точки E9 жэнь-ин на 1,5 цуня.

Показания: астма; кашель; одышка; свистящие хрипы; потеря голоса; гипертония; затрудненное дыхание; бронхит; кривошея; паралич под» язычной области.

#### GI19 хэ-ляо (лицевая) (ложе злаков)

Локализация: на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы, снаружи от средней линии (от точки VG26 жэнь-чжун) на 0,5 цуня.

Показания: ринит; носовое кровотечение; снижение обоняния; полипы носа; парез мимических мышц рта; астма, фурункул; невралгия тройничного нерва.

#### GI20 ин-сян (восприятие запахов)

Локализация: в боковой борозде крыла носа, перпендикулярно ниже внутреннего угла глаза, под точкой V1 цин-мин.

Показания: полипы в носу; заложенность носа; насморк; кровотечение из носа; бронхиальная астма; одышка; потеря обоняния; парез лицевого нерва; птоз века; опущение угла рта; воспаление и зуд кожи лица.

## Меридиан желудка (цзу-янмин-вэй-цзин) (ножная линия желудка, светлый ян) (III; E)

Меридиан парный, симметричный и центробежный, относится к системе ян, насчитывает 45 точек воздействия. Время максимальной активности с 7 до 9 часов; время минимальной активности – с 19 до 21 часа.

Наружный ход меридиана желудка начинается в середине нижнего края глазницы, опускается к углу рта, к нижней челюсти, где в точке E5 дан-ин делится на головную и туловищно-ножную ветви. Головная ветвь от угла нижней челюсти впереди ушной раковины поднимается к углу лба. Туловищно-ножная ветвь идет по шее до грудино-ключичного соединения к центру надключичной ямки, затем по сосковой линии, по животу, через середину паховой складки, по бедру, по наружному краю четырехглавой мышцы, по передней поверхности голени, по тылу стопы, и заканчивается у наружного края второго пальца.

Одно ответвление начинается на тыле стопы и доходит до внутреннего угла первого пальца, где связывается с меридианом селезенки – поджелудочной железы. Второе ответвление начинается от точки E36 цзу-сань-ли и доходит до наружной поверхности второго пальца стопы.

Внутренний ход меридиана начинается от надключичной ямки в точке E12 цюэ-пэнь, доходит до желудка и селезенки (рис. 163).

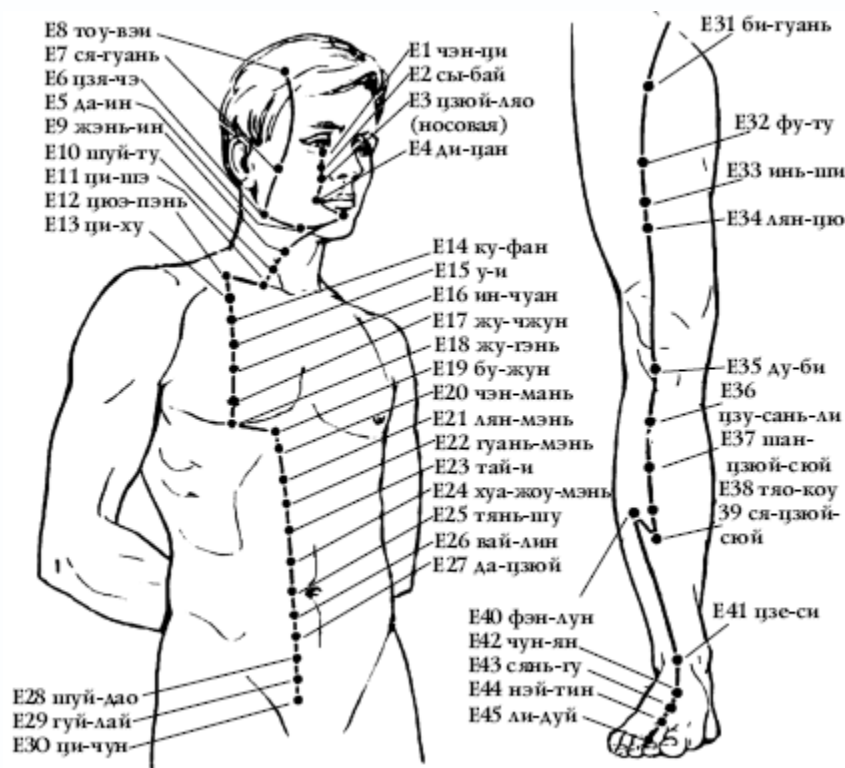


Рис. 163. Меридиан желудка

Основные точки меридиана желудка:

тонизирующая точка 41E (цзе-си)  
седативная точка 45E (ли-дуй)  
точка-пособник 42E (чун-ян)  
сигнальная точка VC12 (чжун-вань)  
противоболевая точка 34E (лян-цю)  
сочувственная точка V21 (вэй-шу)  
стабилизирующий ло-пункт к меридиану RP 40E (фэн-лун)

E1 чэн-ци (продолжать лить слезы)

Локализация: под зрачком на середине нижнего края орбиты.

Показания: астигматизм; неврит зрительного нерва; катаракта; блефарит; парез мышц глазного яблока; близорукость; дальнозоркость; слезотечение; куриная слепота; снижение остроты зрения; тики верхнего века; шум в ушах; последствия паралича лицевого нерва; парез мимических мышц лица; односторонняя боль в височной области; глухота.

E2 сы-бай (четвертая белизна)

Локализация: под зрачком на середине нижнего края орбиты.

Ниже нижнего края орбиты на один цунь.

Показания: глаукома; кератит; конъюнктивит; невралгия второй ветви тройничного нерва; миопия; зуд в глазах; боль в глазах; помутнение роговицы; головная боль; птоз века; заложенность века; ринорея; слезотечение; гнойный гайморит; лейкома; опухание губ; воспалительные процессы щечно-зубной и подчелюстной области; зубная боль; головокружение; парез лицевого нерва; тики и контрактуры мимических мышц; боли зубов верхней челюсти; заикание.

E3 цзюй-ляо (лицо) (большая ямка)

Локализация: в носогубной складке на пересечении вертикальной линии от центра зрачка с горизонтальной линией через точку VG26 жэнь-чжун.

Показания: глаукома; близорукость; кератит; слезотечение; птоз верхнего века; блефароспазм; невралгия первой ветви тройничного нерва; тик мышц века; опущение угла рта; носовое кровотечение; анестезия кожи лица; зубная боль; воспалительные процессы в подчелюстной области, щеки и губ; заложенность носа; гнойный гайморит.

E4 ди-цан (житница земли)

Локализация: кнаружи от угла рта на 1 см на вертикальной линии от зрачка.

Показания: глаукома, невралгия тройничного нерва; бессоница, парез лицевого нерва, тики и птоз века; заикание; внезапная немота; зубная боль; слюнотечение; опущение уголка рта.

#### Е5 да-ин (большое приветствие)

Локализация: кпереди от угла нижней челюсти на один и одну треть цуня, несколько кнаружи от места, где прощупывается пульсация артерии.

Показания: спазм жевательных мышц (тризм); заболевания глаз; опущение угла рта; тик и контрактура мимических мышц; невралгия тройничного нерва; дезартрия; расстройство речи; воспалительные явления на нижней челюсти, в области щеки; зубная боль; отек лица, паротит.

#### Е6 цзя-че (ось щеки)

Локализация (кпереди и кверху от угла нижней челюсти, где прощупывается углубление, на месте прикрепления жевательной мышцы).

Показания: паротит; парез лицевого нерва; птоз века; опущение угла рта; охриплость; боль зубов нижней челюсти; нарушения речи; увеличение щитовидной железы; кривошея; боли и напряжение затылочных мышц; невралгия третьец ветви тройничного нерва.

#### Е7 ся-гуань (нижняя граница)

Локализация: кпереди от козелка уха, в углублении, которое образуется нижним краем скуловой кости и вырезкой нижней челюсти.

Показания: отит; паралич лицевого нерва; невралгия третьей ветви тройничного нерва; птоз века; шум в ушах; опущение угла рта; глухота; охриплость; головокружение; выпадение зубов; боли уха; обморок; боли в зубах нижней челюсти; близорукость; туманное видение предметов.

#### Е8 тоу-вэй (хранитель головы)

Локализация: в углу лба в волосистой части головы на 1,5 см от угла лба в сторону височной впадины или кнаружи от точки VG24 шэнь-тин на 4,5 цуня.

Показания: невралгия первой ветви тройничного нерва; головные боли; слезотечение; заболевания слизистой оболочки глаз; кон» юнктивит; снижение остроты зрения; приливы крови к головному мозгу; периферический парез лицевого нерва.

#### Е9 жень-ин (прием человека)

Локализация: на уровне и кнаружи от верхнего края щитовидного хряща на 1,5 цуня кпереди от грудино-ключично-сосцевидной мышцы, где прощупывается пульсация артерии.



Показания: тонзиллит; ларингит; сильные головные боли; астма; абсцесс горла или гортани; бронхит; гипертония; рвота; заикание.

#### E10 шуй-ту (напор воды)

Локализация: кнаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Показания: тонзиллит; ларингит; абсцесс горла или гортани; астма; одышка; кашель; удушье; трудности при глотании.

#### E11 ци-шэ (дом энергии)

Локализация: на шее, у верхнего края грудинного конца ключицы, кнаружи от средней линии груди на 1,5 цуня.

Показания: тонзиллит; ларингит; напряжение затылочных и шейных мышц; бронхиальная астма; кашель; одышка; базедова болезнь (зоб); отсутствие аппетита.

#### E12 цюэ-пэнь (выщербленный таз)

Локализация: в центре надключичной ямки, кнаружи от средней линии груди на 4 цуня.

Функция: в этой точке меридиан желудка соединяется с наружным или внутренним ходом меридианов толстой кишки, сердца, тонкой кишки, трех обогревателей, желчного пузыря.

Показания: тонзиллит; ангина; удушье; плеврит; кашель; кровохарканье; желудочные расстройства; межреберная невралгия; боли в горле; боли в надключичной ямке; боли плечевого сустава, отдающие в спину; бессоница; раздражительность.

#### E13 ци-ху (озеро энергии)

Локализация: на сосковой линии, под ключицей, в сторону от средней линии груди на 4 цуня.

Показания: непрерывный кашель; бронхиальная астма; бронхит; плеврит; заикание; одышка; отсутствие аппетита; икота; чувство тяжести в конечностях и грудной клетке; потливость; коклюш.

#### E14 ку-фан (склад сокровищ)

Локализация: в первом межреберье, вертикально ниже точки E13 ци-ху по сосковой линии.

Показания: боли в груди и подреберье; одышка; бронхит; пневмония; плеврит; кашель с мокротой; застойные явления в легких; чувство тяжести в груди и подреберье; негативное психическое воздействие.

Е15 у-и (перегородка комнаты)

Локализация: во втором межреберье, вертикально ниже точки Е14 ку-фан.

Показания: бронхиальная астма; бронхит; кровохарканье; одышка; кашель; боль в молочной железе; затрудненное отхождение густой мокроты; межреберная невралгия; чувство тяжести в грудной клетке и конечностях; боли в области грудины; крапивница.

Е16 ин-чуан (прочное окно)

Локализация: в третьем межреберье, вертикально ниже точки Е15 у-и.

Показания: спазмы кишечника; увеличение молочной железы; боли в области грудной клетки; вздутие живота при нарушении перистальтики и горьким привкусом во рту; астма; эмфизема легких; ощущение удушья; кашель; одышка; боль в ребрах; спазм кишечника; мастит.

Е17 жу-чжун (центр молочной железы)

Локализация: в центре соска молочной железы.

Показания: рак молочной железы; мастит.

Е18 жу-гень (основание грудной железы)

Локализация: в пятом межреберье, снаружи от центральной линии на 4 цуня.

Показания: боли в груди; недостаток молока; мастит; икота; отрыжка; отсутствие аппетита; невралгия или паралич межреберных нервов; боль в области плечевого сустава; плеврит.

Е19 бу-жун (отсутствие воздуха)

Локализация: снаружи от средней линии на два цуня, у нижнего края прикрепления хряща восьмого ребра к груди.

Показания: бронхиальная астма; одышка; кашель; рвота с кровью; расширение желудка; отсутствие аппетита; боли в подложечной области; боли в груди; нарушение двигательной и чувствительной функции в плече-лопаточной области; плеврит; межреберная невралгия; сердечная астма; атрофия мышц плеча и брюшной стенки.

Е20 чэн-мань (прием полноты)

Локализация: ниже точки Е19 бу-жун на один цунь, выше пупка на пять цуней, снаружи от средней линии на два цуня.

Показания: пневмония; кашель; одышка; межреберная невралгия; туберкулез легких; спазмы желудка; спазмы пищевода; понос, сильная боль в подреберье; желтуха; отсутствие аппетита; вздутие живота; рвота с кровью.

E21 лян-мэнь (ворота на мост)

Локализация: выше пупка на четыре цуня и кнаружи от средней линии на два цуня, вертикально ниже точки E19 бу-жун на два цуня.

Показания: боли в желудке; хронический и острый гастрит; вздутие живота; язва желудка; понос, боли в желудке и кишечнике; отсутствие аппетита.

E22 гуань-мэнь (закрытая дверь)

Локализация: выше уровня пупка на три цуня и кнаружи от средней линии на два цуня.

Показания: асцит; отсутствие аппетита; острый гастрит; боли и урчание в животе; боль вокруг пупка; нарушение перистальтики кишечника; запор; понос.

E23 тай-и (большой ствол)

Локализация: выше пупка на два цуня и кнаружи от средней линии на два цуня.

Показания: нервно-психические расстройства; сильное сердцебиение; расстройства желудочно-кишечного тракта; гастрит; тошнота; запор; энтероколит; боль, усиливающаяся при надавливании на молочные железы во время менструаций.

E24 хуа-жоу-мэнь (дверь сильного тела)

Локализация: выше пупка на один цунь и кнаружи от средней линии на два цуня.

Показания: абсцесс в языке или под язычной области; асцит; эпилепсия; нефрит; отеки; нарушения менструального цикла; расстройства психики.

E25 тянь-шу (небесный стержень)

Локализация: на уровне пупка и кнаружи от средней линии на два цуня.

Функция: сигнальная точка меридиана толстой кишки.

Показания: хронический и острый гастрит; сильная рвота и понос; дизентерия; запор; слабость; быстрая утомляемость; лихорадочные заболевания; нефрит; задержка мочи; простатит; нарушение менструального цикла; бели; боль вокруг пупка; асцит; холецистит; боли в матке с кровотечением; боли печени и желчного пузыря.

E26 вай-лин (внешний дух)

Локализация: на один цунь ниже пупка и кнаружи от от средней линии на два цуна.

Показания: боли в животе; боли в области пупка; боли при грыже; спазмы прямой мышцы живота; перитонит.

Е27 да-цзюй (большая величина)

Локализация: на цуня ниже пупка и кнаружи от средней линии на два цуня.

Показания: боли в нижней части живота; дизентерия; запор; выпадение прямой кишки; затрудненное мочеиспускание; боль в наружных половых органах; задержка мочи; нарушения сна; астеническое состояние; ранняя эякуляция; преждевременные роды; кишечная колика; боли при грыже.

Е28 шуй-дао (путь воды)

Локализация: на три цуня ниже пупка, кнаружи от средней линии на два цуня.

Показания: задержка мочи; гастрит; нефрит; цистит; боли в наружных половых органах; воспаление яичка; отеки; тяжелая водянка; кишечная колика; выпадение прямой кишки; импотенция; геморрой; заболевания матки.

Е29 гуй-лай (дорогая пшеница)

Локализация: ниже пупка на четыре цуня, кнаружи от средней линии на два цуня, на один цунь выше лобковой кости.

Показания: нарушения менструального цикла; боли в наружных половых органах; втяжение яичка; колит; опухание и боли наружных половых органов; бели; опущение матки; грыжа; боли в поясничной области; аменорея.

Е30 ци-чун (узел энергии)

Локализация: у верхнего края лобковой кости, кнаружи от средней линии живота на два цуня.

Показания: вздутие живота с болями; отсутствие аппетита; переполнение ци верхней части тела (воспаление); грыжи; расстройство пищеварения; заболевания половых органов; боли в половом члене; боли в яичках; боли при грыже; аменорея; ригидность шейки матки; простатит; воспалительные болезни матки или яичников; аменорея; нарушение раскрытия шейки матки; почечные колики с сильными болями в пояснице; судороги ног; боли в области малого таза у мужчин; вагинальные боли с зудом.

Е31 би-гуань (граница бедра)

Локализация: в середине паховой складки.

Показания: парез или паралич нижних конечностей; спазм разгибательных мышц ноги; боли в животе, отдающие в горле; боль в поясничной области; боль в области ануса; потеря чувствительности в ноге; нарушение чувствительности кожи бедра и голени.

#### Е32 фу-ту (бедренная) (поддерживающий выступ)

Локализация: на переднебоковой поверхности бедра, выше верхнего края коленной чашечки на шесть цуней.

Показания: парез и паралич нижних конечностей, боли в области поясницы; боли в тазобедренном суставе; болезни матки; расширение вен ног; отек ног; холодные ноги; судороги ног; крапивница; атрофия мышц руки.

#### Е33 инь-ши (рынок инь)

Локализация: выше верхнего края коленной чашечки на три цуня, в углублении между прямой и наружной широкой мышцами бедра.

Показания: бери-бери; сахарный диабет; асцит; парез и паралич нижних конечностей; боли в коленном суставе; боли при грыже; расстройство менструального цикла; частое болезненное мочеиспускание; судороги, спазмы, онемение, похолодание и дрожание ног; сахарный диабет; мышечное бессилие; дрожание рук; ограниченность движений в пояснице и нижних конечностях.

#### Е34 лян-цю (вершина холма)

Локализация: выше верхнего края коленной чашечки на два цуня, где прощупывается небольшое углубление.

Функция: противоболевая точка.

Показания: ограничения движения и боли в коленном суставе; боли в пояснице; нефрит; гематурия; мастит; радикулит; анестезия кожи и слабость в нижних конечностях; ноги мерзнут и немеют; боли в пояснице и нижней конечности; боль в молочной железе; мастит; понос; тяжесть в желудке.

#### Е35 ду-би (нос теленка)

Локализация: на передненаружной поверхности голени у нижнего края коленной чашечки, выше латерального мыщелка большеберцовой кости, где прощупывается углубление.

Показания: отеки и онемение ног; боли и ограничение движений в коленном суставе.

#### Е36 цзу-сань-ли (три промежутка на ноге)

Локализация: ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на три цуня, у переднего края большеберцовой мышцы.

Функция: точка большого спектра действия.

Показания: гастрит; вздутия и боли в животе; нарушения пищеварения; рвота; запор; понос; язвенная болезнь; боль в подложечной области; боль в коленном суставе; возбуждение; эпилепсия; истерия; нарушение сна; заболевания нервной системы; атеросклероз; гипертония; заболевания глаз; лихорадочное состояние; астенические состояния; ревмоартрит коленного сустава; паралич или слабость в ноге; головная боль; зубная боль; истощение; боли в голени, отдающие в колено; боли в пояснице, отдающие в бедро; головная боль.

Е37 шан-цзюй-суй (большая пустота вверху)

Локализация: вертикально ниже точки Е36 цзу-сань-ли на три цуня.

Показания: боли в пояснице; отечность и боли коленного сустава; анемия головного мозга; гастрит; урчание и боли в животе; нарушения функции селезенки и желудка; боли вокруг пупка; понос; боли плеча; нарушение двигательной и чувствительной функции ноги; нарушение кожной чувствительности нижних конечностей.

Е38 тяо-коу (морщинистый рот)

Локализация: ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на восемь цуней, вертикально ниже точки Е37 шан-цзюй-суй на два цуня.

Показания: гастрит; энтерит; общая боль и ломота в теле; ревматизм; парез нижних конечностей; нарушение функции желудка. Слабость ног с нарушением чувствительности.

Е39 ся-цзюй-суй (большая пустота внизу)

Локализация: ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на девять цуней, вертикально ниже точки Е38 тяо-коу на один цунь.

Показания: нарушение кровообращения в головном мозге; мастит; понижение аппетита; головная боль; головокружение; онемение ног; межреберная невралгия; боли в подреберье и нижней части живота, дизентерия; боли в груди; спазмы нижних конечностей; боли в суставах при перемене погоды и избытке влажности; воспаление суставов стопы; выпадение волос.

Эта точка регулирует функцию тонкой кишки.

Е40 фэн-лун (грациозный выступ)

Локализация: выше центра латеральной лодыжки на восемь цуней, на уровне и кзади от точки Е38 тяо-коу на один цунь.

Функция: ло-пункт к меридиану селезенки – поджелудочной железы.

Показания: кашель, обильная мокрота, боли в груди и животе; эпилепсия; головная боль; маниакальные состояния; головокружение; опухание лица; плеврит; одышка; рвота; боли в животе при запоре; заболевания печени; судороги; паралич или парез нижних конечностей с нарушением акта дефекации; паталогическая сонливость; шизофрения; спазм сосудов глазного дна.

Е41 цзе-си (разорванный поток)

Локализация: на тыльном сгибе стопы кзади от точки Е42 чун-ян на 1,5 цуня, где прощупывается углубление, на одной линии со вторым пальцем.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: паралич нижних конечностей с затруднением дефекации; эпилепсия; испуг; головная боль; головокружение; зубная боль; боли в коленном и голеностопных суставах; рвота; воспаление суставов стопы; отек лица.

Е42 чун-ян (источник ян)

Локализация: на самом возвышенном участке тыла стопы, где прощупывается пульсация энергии; выше межпальцевого промежутка на пять цуней.

Функция: точка-пособник.

Показания: опущение угла рта; отек лица; птоз век; боли в желудке; боли в зубах верхней челюсти; отсутствие аппетита; рвота; парез и артриты нижних конечностей; паралич лицевого нерва; боли в тыльной поверхности стопы.

Е43 сянь-гу (нисходящая долина)

Локализация: в межкостном промежутке между второй и третьей плюсневными костями, кзади от плюснефалангового сустава.

Показания: желудочно-кишечные заболевания; асцит; тонзиллит; отечность и боль тыльной поверхности стопы; кашель; ночное потение; понос; кишечные колики; боли при грыже; боль в пятке; лихорадочные состояния.

Е44 нэй-тин (внутренний двор)

Локализация: кпереди от второго и третьего плюснефаланговых суставов.

Показания: боли в желудке; кишечная колика; дизентерия; понос; вздутие живота; боли при грыже; спазмы голосовых связок; зубная боль; головная боль; ринит; кровотечение из носа; тонзиллит; отечность и боль в тыльной части стопы; тик и спазм мимических мышц рта.

E45 ли-дуй (болезнь обмена)

Локализация: парез лицевого нерва; зубная боль; тонзиллит; диспепсия; отсутствие аппетита; похолодание стопы и голени; отек лица; боли в паху; опущение угла рта; боли зубов; ночные кошмары; эпилепсия; нарушение сна или сонливость; боль в горле; боли печени и желчного пузыря, отдающие в ребра; боли в области коленной чашечки с выпотом; боли по передней поверхности бедра.

### **Меридиан селезенки – поджелудочной железы (цзу-тайинь-пи-цзин (ножная линия селезенки, великий инь) (IV; RP)**

Симметричный, парный центростремительный меридиан, относится к системе инь, насчитывает 21 точку. Время максимальной активности с 9 до 11 часов, время минимальной активности – с 21 до 23 часов.

Наружный ход меридиана селезенки – поджелудочной железы (рис. 164) начинается у ногтевого ложа первого пальца стопы с медиальной стороны. Проходит через плюснефаланговый сустав первого пальца к переднему краю внутренней лодыжки, проходит на голень вдоль заднего края большеберцовой кости, переходит по передневнутренней поверхности коленного сустава и бедра, достигнув середины паховой складки, затем переходит на переднюю брюшную стенку, где соединяется над лоном с переднесрединным меридианом в точках VC3 чжун-цзи и VC4 гуань-юань и выше пупка в точках VC10 ся-вань и VC12 чжун-вань. Затем меридиан поднимается по переднебоковой поверхности грудной клетки, включает точку меридиана желчного пузыря VB24 жи-юе и точку меридиана печени F14 ци-мэнь, доходит до второго межреберья, откуда спускается к четвертому межреберью, где заканчивается на средней подмышечной линии.

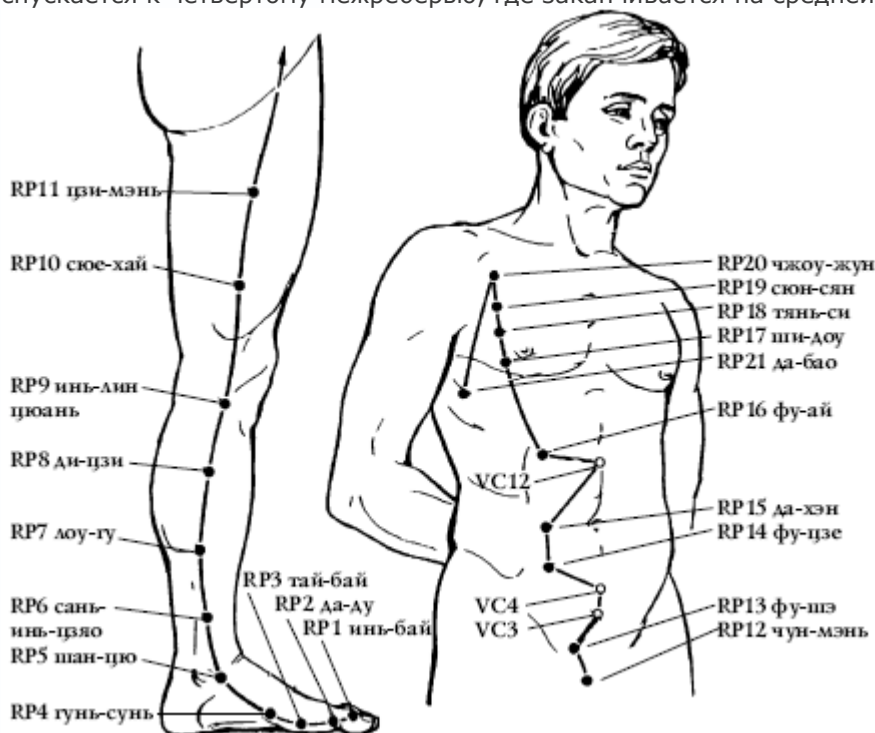




Рис. 164. Меридиан селезенки – поджелудочной железы

Внутренний ход начинается от уровня точки VC10 ся-вань и идет к селезенке и желудку; внутренний ход имеет ответвления: от желудка к легким, трахее, горлу, гортани и от желудка и сердцу, соединяясь с меридианом сердца.

Основные точки меридиана селезенки – поджелудочной железы:

тонизирующая точка 2RP (да-ду);

седативная точка 5RP (шан-цю);

точка-пособник 3RP (тай-бай);

противоболевая точка 8RP (ди-цзи);

сочувственная точка 20V (пи-шу);

стабилизирующий ло-пункт

к меридиану желудка 4RP (гунь-сунь);

групповой ло-пункт 6RP (сань-инь-цзяо) (R, F, **RP**).

RP1 инь-бай (скрытая ясность)

Локализация: на медиальной стороне первого пальца стопы, на 0,3 см от угла корня ногтя.

Показания: понос; рвота; эпилепсия; ночные кошмары; геморрой; кишечная колика; маточные кровотечения; аменорея; вздутие живота; судороги у детей; подагрические боли; запор; похолодание стопы; боли в желудке.

RP2 да-ду (большой город)

Локализация: кпереди от плюснефалангового сустава первого пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где прощупывается углубление.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: лихорадочные состояния; слабость; тяжесть во всем теле; меланхолия; депрессия; потливость; лихорадка; судороги у детей; вздутие живота; рвота; боли в желудке; боль в пояснице; запор; боли в стопе и голеностопном суставе; понос; боль и зуд по всему телу.

RP3 тай-бай (высшая ясность)

Локализация: на медиальной поверхности стопы, книзу и кзади от головки первой плюсневой кости, в углублении.

Функция: точка-пособник.

Показания: боль в желудке; рвота; вздутие живота; понос со слизью и кровью; геморрой; эпилепсия; меланхолия; дизентерия; боль в области сердца; боли в костях стопы; отечность и

покраснение стопы; холодные ноги; нарушение двигательной и чувствительной функции ноги; головные боли; нарушение акта дефекации; судороги.

#### RP4 гунь-сунь (внук князя)

Локализация: на внутренней стороне стопы в углублении первой плюсневой кости, кзади от плюснефалангового сустава первого пальца на один цунь.

Функция: ло-пункт к меридиану желудка и точка-ключ к ЧМVIII чжун-май.

Точка имеет широкий спектр действия.

Показания: паркинсонизм; эпилепсия; плеврит; жажда; стенокардия; тахикардия; боли в области грудной клетки; тошнота; рвота; признаки самопроизвольного прерывания беременности; судороги, спазм сосудов нижних конечностей; отеки; боли в стопе; вздутие живота.

#### RP5 шан-цю

Локализация: книзу и немного кпереди от медиальной лодыжки, в углублении.

Функция: седативная точка.

Показания: головная боль; вздутие живота; геморрой; рвота; понос; запор; желтуха; боль в языке; возбуждение и судороги у детей; боль в животе; бесплодие; варикозное расширение вен с болями по ходу сосудов; нарушение кровообращения в ноге; боль в голеностопном суставе; боль в языке; судороги у детей; ревматизм; боли при периостите; напряжение и боли в мышцах по ходу меридиана селезенки: боли на большеберцовой и малоберцовой костях.

#### RP6 сань-инь-цзяо (возвращение трех инь)

Локализация: кзади от большеберцовой кости, выше центра медиальной лодыжки на три цуня, у длинного разгибателя пальцев.

Функция: групповое ло трех меридианов ноги (RP, R, F), точка широкого спектра действия.

Показания: атеросклероз; гипертония; головная боль; головокружение; нарушение кровообращения в ногах; бессоница; геморрой; климакс; коллапс; неврастения; нарушение мочеиспускания; предупреждение выкидышей (обрабатывать перед зачатием); преждевременные эякуляции; психозы; обморок; боли в животе; понос; плохой аппетит; упрямство у детей; боли внизу живота; импотенция; недержание мочи; боли в печени и желчном пузыре; боли гениталий в положении стоя, исчезают в положении лежа; шоковое состояние; эндокринные болезни.

#### RP7 лоу-гу (открытая долина)

Локализация: у заднего края большеберцовой кости, выше центра медиальной лодыжки на шесть цуней.

Показания: желудочно-кишечные заболевания; избыточная вагинальная секреция; обильное мочеиспускание ночью; ревматизм; повышенная перистальтика кишечника; парез, паралич нижних конечностей; артрит голеностопного сустава; одностороннее увеличение яичника; малое количество молока при лактации.

RP8 ди-цзи (высшая сила земли)

Локализация: ниже нижнего края медиального надмыщелка бедренной кости на пять цуней.

Функция: противоболевая точка.

Показания: импотенция; вздутие живота; спазматические боли в желудке; геморрой; понос; асцит; расстройство менструального цикла; бели; малое количество мочи; затрудненное мочеиспускание; боль в области поясницы; цистит, дизентерия.

RP9 инь-линь-цюань (источник духа инь)

Локализация: в углублении ниже медиального мыщелка большеберцовой кости, ниже нижнего края надколенника на два цуня.

Показания: боли в пояснице; импотенция; отсутствие аппетита; нарушения менструального цикла; головная боль; чувство стеснения в груди; почечные боли (песок или камни в мочевом пузыре); боли в кишечнике с ощущением холода в животе; вздутие живота; боли в области пупка; боли в наружных половых органах; затрудненное мочеиспускание; слабость ног с болями в коленном суставе; боли в желудке; вагинальные боли с воспалением; боли в коленном суставе.

RP10 сюе-хай (море крови)

Локализация: на нижней части внутреннепередней поверхности бедра, выше медиального подмыщелка бедренной кости и верхнего уровня коленной чашечки на два цуня.

Показания: лихорадка; ночное недержание мочи; нарушения менструального цикла; зудящая сыпь на внутренней поверхности бедра; трофические язвы ног; перитонит; экзема; боль по внутренней поверхности бедра; боль в области простаты с затрудненным отхождением мочи.

RP11 цзи-мэнь (ворота в виде корзины)

Локализация: на внутренней поверхности бедра на шесть цуней вертикально выше верхнего края коленной чашечки.

Показания: затрудненное мочеиспускание; гонорея; недержание мочи; воспалительные процессы в паховой области; недержание мочи.

RP12 чун-мэнь (ворота источника)

Локализация: в середине паховой складки, на уровне верхнего края лобкового сочленения (точка VC2 цюй-гу), в сторону от средней линии на 3,5 цуня.

Показания: боли внизу живота; эндометрит; боль при грыже; спазм кишечника; запор; мастит; гонорея; задержка мочи.

RP13 фу-шэ (освобождение внутренностей)

Локализация: выше середины паховой складки и выше точки RP12 чун-мэнь на 2 см, в сторону от средней линии живота на четыре цуня.

Показания: боли при грыже; холера; увеличение селезенки; запор; боли в животе; рвота; понос.

RP14 фу-цзе (узел живота)

Локализация: ниже уровня пупка на один и одну треть цуня и в сторону от средней линии живота на четыре цуня.

Показания: перитонит; кишечные колики; понос; боли при грыже; боли вокруг пупка; бронхит; кашель; простатит; импотенция.

RP15 да-хэн (большая горизонталь)

Локализация: на уровне пупка, в сторону от средней линии живота на четыре цуня.

Показания: грипп; лихорадочные заболевания; потливость; боли в животе; судороги мышц ноги; понос; запор; астенические состояния; импотенция; кишечная колика.

RP16 фу-ай (печаль живота)

Локализация: выше уровня пупка на три цуня и в сторону от средней линии на четыре цуня.

Показания: язва желудка; понос со слизью и кровью; боли и спазмы в желудке; запор; болезни печени и желчных путей; боли в ногах; грипп; гастрит.

RP17 ши-доу (утечка пищи)

Локализация: в пятом межреберье, кнаружи от средней линии груди на шесть цуней.

Показания: межреберная невралгия; бронхит; одышка; пневмония; урчание в животе; желтуха; боль в области плеча; боли в груди и подреберье.

RP18 тянь-си (небесный поток)

Локализация: в четвертом межреберье, в сторону от средней линии на шесть цуней.

Показания: мастит; пневмония; межреберная невралгия; пониженная лактация; кашель; одышка.

RP19 сюн-сян (район груди)

Локализация: в третьем межреберье, в сторону от средней линии на шесть цуней.

Показания: застойные явления в легких; бронхит; плеврит; боли в груди и пореберье; боли в плече; кашель, выделение густой гнойной мокроты; одышка.

RP20 чжоу-чжун (окружающее великолепие)

Локализация: во втором межреберье; в сторону от средней линии груди на шесть цуней.

Показания: бронхит; плеврит; кашель; одышка; боли в груди, боли в спине; кровь или гной в слюне; жажда; межреберная невралгия; сужение пищевода; потеря аппетита.

RP21 да-бао (большой узел)

Локализация: в месте пересечения средней подмышечной линии и шестого подреберья.

Показания: боли в груди и ребрах; одышка; судороги мышц конечностей; заболевания печени; бронхиальная астма; межреберная невралгия; слабость в конечностях.

### **Меридиан сердца (шоу-шаоинь-синь-дзин; ручная линия сердца, малый инь) (V; C)**

Меридиан парный, симметричный, центробежный, относится к системе инь, насчитывает 9 точек. Время максимальной активности с 11 до 13 часов, время минимальной активности с 23 до 1 часа.

Наружный ход меридиана сердца (рис. 165) начинается в подмышечной ямке, идет по внутренней поверхности плеча, локтевой стороне предплечья, проходит через лучезапястный сустав, огибает гороховидную кость, идет по локтевому краю кисти и заканчивается у ногтевого ложа пятого пальца, где соединяется с меридианом тонкой кишки.

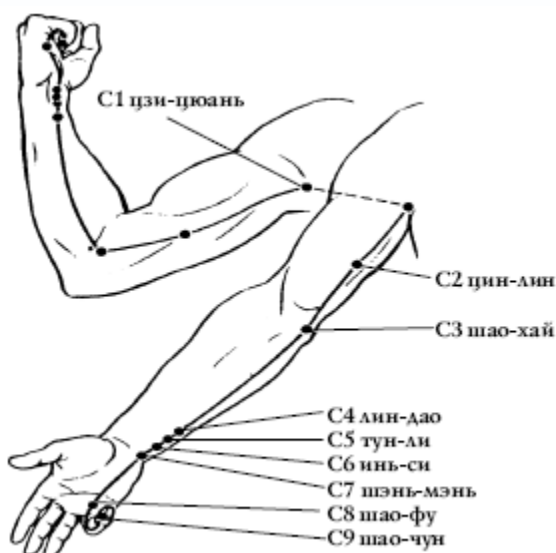


Рис. 165. Меридиан сердца

Внутренний ход начинается от сердца на уровне проекции точки VC17 тянь-чжун, проходит легкие и выходит к поверхности тела в подмышечной ямке. Одно его ответвление соединяется с тонкой кишкой, другое идет к трахее, горлу, гортани, к главному яблоку и входит в мозг.

Основные точки меридиана сердца:

тонизирующая точка (шао-чун) 9С

седативная точка (шэнь-мэнь) 7С

точка-пособник (шэнь-мэнь) 7С

противоболевая точка (инь-си) 6С

сочувственная точка (синь-шу) 15V

стабилизирующий ло-пункт к меридиану тонкой кишки (тун-ли) 5С

C1 цзи-цюань (неподвижный источник)

Локализация: в подмышечной ямке, где прощупывается пульсация артерии.

Показания: боли в сердце; перикардит; сердцебиение; гипотония; боли в левой руке; неврастения; истерия; неврозы; потливость; тошнота; рвота; желтушность склер; боли в плечевом и локтевом суставах; судороги мышц груди и плечевого сустава.

C2 цин-лин (молодая душа)

Локализация: на передневнутренней поверхности плеча, на одной горизонтали с точкой C1 цзи-цюань, выше локтевого сгиба на три цуня.

Показания: боли в области сердца и руке; головная боль; желтушность склер; малярия; двигательные и чувствительные расстройства в руке; боли в подреберье; боли в плечевом суставе.

### С3 шао-хай (маленькое море)

Локализация: на складке локтевого сгиба, в середине расстояния между внутренним концом складки и внутренним подмышечком плечевой кости.

Показания: онемение кожи плеча; тремор рук; боль по ходу локтевого нерва; боль в подмышечной области; циклотимия; снижение памяти; головокружение; увеличение щитовидной железы; туберкулезный плеврит; воспаление шейного нервного сплетения; артрит; психические расстройства.

### С4 лин-дао (дорога духа)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на 1,5 цуня.

Показания: боль в области сердца; беспокойство; нарушение сна; страхи; зубная боль; головная боль; головокружение; внезапная потеря голоса; боли в предплечье и локтевом суставе; нарушение чувствительности и судороги в плече и предплечье; боли в суставах руки.

### С5 тун-ли (проникновение внутрь)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на один цунь, в углублении между сухожилиями.

Функция: ло-пункт к меридиану тонкой кишки.

Показания: головная боль; шум в ушах; головокружение; невроты; депрессия; боли в глазах; затрудненная речь; зевота (недостаток ци); боль в горле; гипотензия; боли в плече; астения; вздутие живота; запор; паралич и анестезия руки; боли в локтевом и лучезапястном суставах.

### С6 инь-си (болезнь инь)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на 0,5 цуня, в углублении между сухожилиями.

Функция: противоболевая точка.

Показания: боли в области сердца; тахикардия; испуг; страхи; потеря сознания; внезапная немота; потливость во время сна; озноб; сердцебиение; ощущение полноты в груди; кровохарканье; невроты; носовое кровотечение; бессоница.

### С7 шэнь-мэнь (двери духа)

Локализация: у локтевого края лучезапястной складки, рядом с лучевой стороной сухожилия мышцы локтевой сгибатель кисти.

Функция: седативная точка и точка-пособник.

Показания: боли в сердце с чувством беспокойства; одышка; испуг; истерия; расстройство сна; снижение памяти; стенокардия; инфаркт миокарда; слабость сердечной и почечной деятельности; гипертония; головные боли; лицо красное или багровое; ринит; отек языка; недержание мочи; холодные ноги; страхи; рвота с кровью; повышенная температура тела; желтушность склер.

С8 шао-фу (маленький особняк)

Локализация: на ладони в углублении между четвертым и пятым пястным костями немного кзади от пястно-фаланговых суставов.

Показания: боль в груди; тревожное состояние; боязнь людей; сердцебиение; ощущение надвигающегося несчастья; частые вздохи; чувство удушья; задержка или недержание мочи; судорожное сведение пальцев; опущение матки и влагалища; боль и зуд в промежности; слабость мышц руки; боли или судороги мышц плеча или предплечья; межреберная невралгия.

С9 шао-чун (небольшая пробоина)

Локализация: у лучевого края ногтевого ложа пятого пальца, выше от угла ногтя на 0,3 см.

Функция: тонизирующая точка, используется при неотложных состояниях.

Показания: боль в области сердца; удушье; тревожное состояние; страхи; сильное сердцебиение; аритмия; запах из влагалища; алые и красные бели; боль в груди и подреберье; нарушение мозгового кровообращения; потеря сознания; астения; депрессия; боли в области предплечья; боли в области ануса с зудом.

### **Меридиан тонкой кишки (шоу-тайан-сяочан-цзин; ручная тонкой кишки, великий ян) (VI; IG)**

Меридиан парный, симметричный, центростремительный, относится к системе ян, насчитывает 19 точек воздействия. Время максимальной активности меридиана – с 13 до 15 часов; время минимальной активности – с 1 до 3 часов.

Наружный ход меридиана тонкой кишки (рис. 166) начинается на латеральной стороне у ногтевого ложа V пальца руки, здесь он соединяется с меридианом сердца, проходит по тыльно-локтевой стороне кисти, задней стороне предплечья, наружно-задней поверхности плеча, идет к акромиальному отростку лопатки, лопаточной ости, подходит к заднесрединному меридиану, где в точке VG14 да-чжуй соприкасается с одноименным меридианом противоположной стороны. Далее меридиан проходит через точку E12 цюэ-пэнь в надключичной ямке, подходит к середине грудино-ключично-сосцевидной мышцы, поднимается на шею, сзади угла нижней челюсти – к скуловой дуге, козелку уха, где и заканчивается.



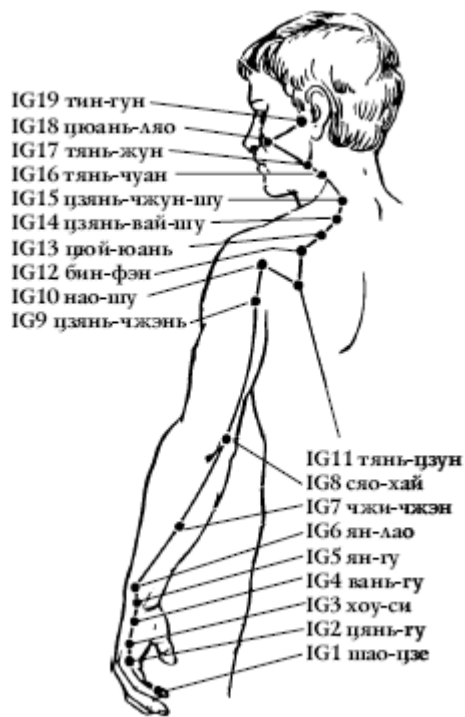


Рис. 166. Меридиан тонкой кишки

Ответвление наружного хода идет по нижнему краю глазницы к внутреннему углу глаза, где соединяется с меридианом мочевого пузыря.

Внутренний ход меридиана начинается от надключичной ямки, идет к тонкой кишке, пищеводу, желудку.

Основные точки меридиана тонкой кишки:

тонизирующая точка (хоу-си) 3IG

седативная точка (сяо-хай) 8IG

точка-пособник (вань-гу) 4IG

стабилизирующий ло-пункт к

меридиану сердца (чжи-жень 7IG

противоболевая точка (ян-лао) 6IG

сочувственная точка (сяо-чан-шу) 27V

точка-глашатай (сигнальная точка) (гуань-юань) VC4

IG1 шао-цзе (маленький пруд)

Локализация: на 0,3 см от угла ногтевого ложа пятого пальца руки с локтевой стороны кисти.

Показания: нарушение зрения, расплывчатое видение предметов, «вуаль»; головная боль; оказание скорой помощи; глазные болезни; головная боль; боль в горле; кашель; лихорадочные состояния; напряжение затылочных мышц; носовое кровотечение; боли в области сердца при

физической нагрузке, ощущение нехватки воздуха; мастит; недостаточная лактация; боли в руке; кашель.

#### IG2 цянь-гу (спуск в долину)

Локализация: кпереди от пятого пястно-фалангового сустава с локтевой стороны.

Показания: боли в затылочной области; шум в ушах; снижение остроты зрения; глазные болезни; боль в плече; онемение; зуд; боль в пальцах руки; лихорадочные состояния; боли в горле; тонзиллит; ангина; ринит; икота; кровавая рвота; мастит; трудно или невозможно поднять руку; заложенность носа.

#### IG3 хоу – си (повелитель потока)

Локализация: в углублении кзади от пятого пястно-фалангового сустава с локтевой стороны кисти.

Функция: тонизирующая точка, точка-ключ ЧМІ ду-май.

Показания: головная боль в затылке; судороги; шум в ушах; напряженность мышц затылка; носовое кровотечение; ангина; тонзиллит; эпилепсия; блефарит; ночные поты; экзема; чесотка; люмбаго; парез верхних конечностей; тремор рук; боли в пальцах; гиперемия глаз; мастит.

#### IG4 вань-гу (кости предплечья)

Локализация: в углублении между основанием пятой пястной кости и трехгранной костью с локтевой стороны кисти.

Функция: точка-пособник.

Показания: боли в области подреберья; шум в ушах; тонзиллит; фарингит; головная боль; глухота; заболевания печени и желчного пузыря; запор; расстройство желудка; писчий спазм; артриты суставов пальцев рук лучезапястного, локтевого; судороги пальцев; лихорадочные состояния; рвота; желтуха; боли плеча с онемением предплечья, поднимающиеся до локтя.

#### IG5 ян-гу (янская долина)

Локализация: на локтевой стороне лучезапястного сустава в углублении между шиловидным отростком локтевой кости и трехгранной костью, на конце складки лучезапястного сустава.

Показания: психические расстройства; эпилепсия; головная боль; слабость; зубная боль; стоматит; судороги у детей; болезненный геморрой; кератит; мелькание мушек перед глазами; непроизвольное слезотечение; боли в наружной поверхности руки; боли языка и ротовой полости.

IG6 ян-лао (поддерживать старость)

Локализация: над головкой локтевой кости, выше точки IG5 ян-гу на один цунь.

Функция: противоболевая точка.

Показания: понижение остроты зрения; атрофия зрительного нерва; близорукость; гиперемия глаз; головная боль; боль в области плечевого сустава и наружной поверхности предплечья; артриты верхней конечности; тугоподвижность в суставе руки; боли в пояснице; гемиплегия.

**IG7 чжи-чжен (прямая ветвь)**

**Локализация: на тыльной поверхности предплечья выше лучезапястного сустава на пять цуней.**

Функция: ло-пункт к меридиану сердца.

Показания: неврастения; психические заболевания; фобии; головокружение; опухоль гайморовой пазухи; киста века; лихорадочные состояния; инфильтрат в подчелюстной области; боли в руке, невозможно согнуть и вытянуть руку: ограничение подвижности в локтевом суставе.

IG8 сяо-хай (маленькое море)

Локализация: в области наружной поверхности локтя между медиальным надмыщелком плечевой кости и отростком локтевой кости, в локтевой бороздке.

Функция: седативная точка.

Показания: эпилепсия; глухота; боли в подчелюстной области; боли в шее; шум в ушах, глухота; отек легких; опухание горла; паралич и невралгия руки; боли в плечевом, локтевом суставах; боли в пятом пальце руки; боли в нижней части живота, вокруг пупка; озноб; зуд подмышечной впадины и локтей.

IG9 цзянь-чжень (чистота плеча)

Локализация: сзади и книзу от плечевого сустава, между плечевой костью и лопаткой, выше заднего конца подмышечной складки на один цунь.

Показания: шум в ушах; глухота; головная боль; боли в области плечевого сустава и лопатки; боли в печени; парез и паралич верхних конечностей; артриты верхней конечности; боли при невралгии тройничного нерва; боли в нижней челюсти; онемение руки.

IG10 нао-шу (дренаж плеча)

Локализация: сзади от плечевого сустава у наружного края лопатки, ниже акромиального отростка, где прощупывается углубление.

Показания: боль в плечевом суставе; парезы мышц плеча и предплечья; нарушение чувствительности кожи рук; боли в шейно-подчелюстной области.

#### IG11 тянь-цзун (небесные предки)

Локализация: ниже середины лопатки на ее остью, в центре подостной ямки.

Показания: боль и онемение кожи в области плеча и лопатки, невозможно поднять руку; парезы мышц плеча и предплечья; снижение лактации.

#### IG12 бин-фэн (держат в руке ветер)

Локализация: в надостной ямке, в середине ости лопатки, где при поднятой руке прощупывается углубление.

Показания: межреберная невралгия; плеврит; боли в области лопатки и плечевого сустава с затруднением движения.

#### IG13 цюй-юань (извивающаяся стена)

Локализация: у верхней стороны середины ости лопатки,

кнутри от точки IG12 бин-фэн на 1,5 цуня, где при надавливании проявляется ломящая боль.

Показания: межреберная невралгия; боли и контрактура плечевого сустава; одышка; невралгия локтевого нерва.

#### IG14 цзянь-вай-шу (дренаж внешней поверхности плеча)

Локализация: у внутреннего края лопатки, в сторону от позвоночника на три цуня на горизонтальной линии, приходящей через остистый отросток первого грудного позвонка.

Показания: гипотензия; боли в области плечевого сустава и плечевого пояса; пневмония; снижение остроты зрения; нарушение конвергенции; астма; одышка; пневмония; плеврит; психические расстройства; неврастения; гипотония; экзема; судороги; ревматоидит плечевого сустава; диабет.

#### IG15 цзянь-чжун-шу (дренаж середины плеча)

Локализация: у внутреннего края лопатки, на два цуня в сторону от позвоночника на горизонтальной линии, приходящей между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков.

Показания: одышка; кашель; удушье; снижение остроты зрения; астма; легочное кровотечение; боли в области щеки; невралгия плечевого сплетения; бронхит; кривошея; боли в области лопаток и спины.

IG16 тянь-чуань (небесное окно)

Локализация: на шее у заднего края средней части грудино-ключично-сосцевидной мышцы, кзади от места, где прощупывается пульсация артерии.

Показания: снижение слуха; шум в ушах; глухота; трудно повернуть шею; боль в горле; плеврит; межреберная невралгия; стоматит; осиплость голоса; боли шеи и лопатки.

IG17 тянь-жун (небесная фигура)

Локализация: ниже основания мочки уха, в ямке между передним краем грудино-ключично-сосцевидной мышцы и углом нижней челюсти.

Показания: тошнота, рвота; глухота; шум в ушах; боль в горле; плеврит; межреберная невралгия; миозит шеи; кривошея; тик мышцы лица; судорожные боли и опухание затылка.

IG18 цюань-ляо (ямка скулы)

Локализация: в углублении у нижнего края скуловой кости, вертикально ниже наружного угла глаз.

Показания: тик мышц века; мешки под глазами; отек лица не рожистого происхождения; анестезия кожи лица; перекос рта при невралгии тройничного нерва; стоматит; неврит лицевого нерва; периферический паралич лицевого нерва; птоз века.

IG19 тин-гун (дворец слуха)

**Локализация: между козелком уха и нижнечелюстным** суставом, где при открытии рта прощупывается углубление.

Показания: глухота; отит; шум в ушах; зубная боль; осиплость.

### **Меридиан мочевого пузыря (цзу-тайан-пангуан-цзин) (ножная линия мочевого пузыря, великий ян) (VII; V)**

Меридиан парный, симметричный, центробежный, относится к системе ян, насчитывает 67 точек. Время максимальной активности меридиана с 15 до 17 часов, время минимальной активности с 3 до 5 часов.

Наружный ход меридиана мочевого пузыря (рис. 167) начинается у внутреннего угла глаза, поднимается на лоб, проходит теменную и затылочную области. На задней поверхности шеи меридиан разделяется на две ветви, которые идут по первой и второй линиям спины, соответственно на 1,5 цуня и 3 цуня кнаружи от средней линии, пересекают ягодичную область и по задней поверхности бедра достигают подколенной ямки, в которой соединяются. Далее меридиан идет по задней поверхности голени, огибает сзади латеральную лодыжку, проходит по наружному краю стопы и заканчивается у корня ногтя пятого пальца стопы с латеральной

стороны. Ответвления наружного хода соединяются с меридианами желчного пузыря (точка VB11 тоу-цяо-инь) у основания сосцевидного отростка и с меридианом трех обогревателей у верхнего края ушной раковины.

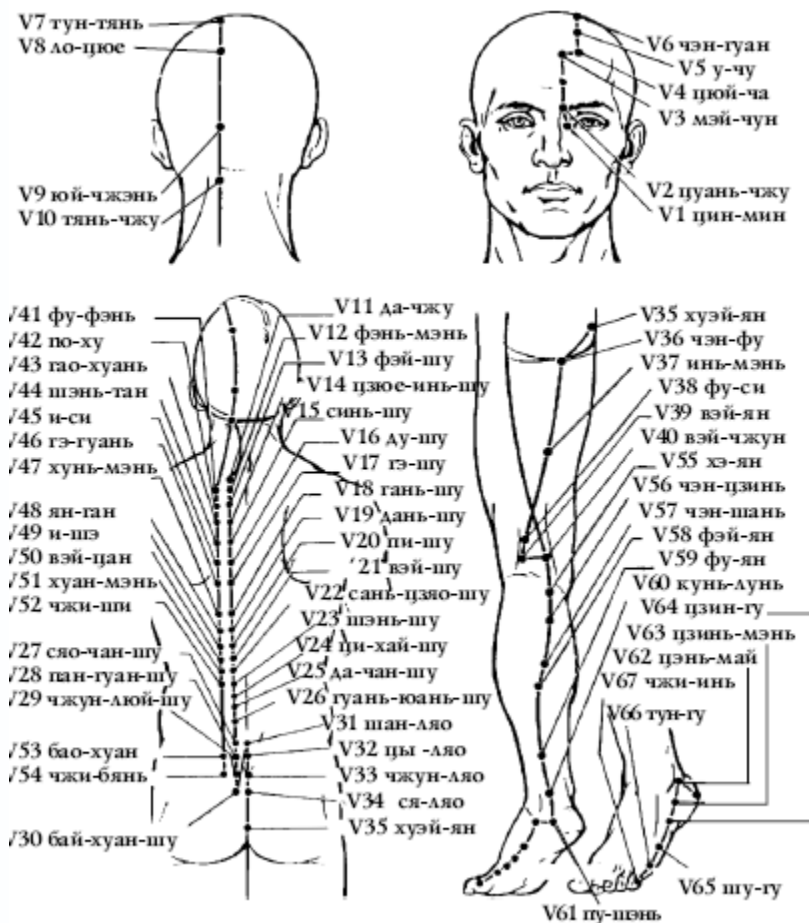


Рис. 167. Меридиан мочевого пузыря

Внутренний ход меридиана идет от точки 23V шэнь-шу к мочевому пузырю и почкам.

На меридиане располагаются 12 сочувственных точек ко всем постоянным меридианам.

Основные точки меридиана мочевого пузыря:

тонизирующая точка (чжи-инь) 67V

седативная точка (шу-гу) 65V

точка-пособник (цзин-гу) 64V

стабилизирующий ло-пункт (фэй-ян) к

меридиану почек ® 58V

сигнальная точка (точка-глашатай) (чжун-цзи) 3VC

противоболевая точка (цзинь-мэнь) 63V

точка-ключ (шэнь-май) 62V

Расположение сочувственных точек:

V1 цин-мин (прозрачный зрачок)

Локализация: кнутри от внутреннего угла глаза на 0,3 см.

Функция: в этой точке соединяются все чудесные меридианы.

Показания: головная боль; болезни глаз; блефарит; слезотечение; снижение остроты зрения; конъюнктивит; ирит; атрофия зрительного нерва; лейкома роговицы; гиперимия; белая пленка поверх глаз; кружение перед глазами; расплывчатое видение предметов; снижение сумеречного зрения; ринит; фронтит; заложенность носа; невралгия тройничного нерва; расстройство дыхания; зуд глаз.

V13 фэй-шу (дренаж легких) сочувственная точка меридана легких

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками третьего и четвертого грудных позвонков в сторону от средней линии на 1,5 цуня.

Показания: кашель; одышка; бронхиальная астма; бронхит; пневмония; высокая температура; туберкулез легких; коклюш; насморк; изжога; желтуха; боли в спине и крестце; кровохарканье; заболевания органов дыхания; рвота; истощение.

V14 цзюе-инь-шу (дренаж инь при одышке) сочувственная точка меридана перикарда

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками четвертого и пятого грудных позвонков, в сторону от средней линии на 1,5 цуня.

Показания: боль в области сердца; неврастения; головная боль; кашель с мокротой; боли в области лопатки; рвота.

V15 синь-шу (дренаж сердца) сочувственная точка меридана сердца

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками пятого и шестого грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: неврастения; кашель; кровохарканье; психозы; истерия; ухудшение памяти; нарушения сна; задержка роста и речи у детей; отсутствие аппетита; аритмия; заболевания сердца; сердцебиение; рвота с кровью; страхи; трудности с сосредоточением; фурункулез; боли в области ануса.

V18 гань-шу (дренаж печени) сочувственная точка меридана печени.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками девятого и десятого грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: заболевания печени и желчного пузыря; заболевания желудка; желтуха; горький привкус во рту; страхи; испуг; раздражительность; темные круги вокруг глаз; бесцветный кал;

боли при увеличении печени; гастрит; боли в области желудка, груди и под реберья; боль в груди при кашле; расстройства психики; головокружение; снижение сумеречного зрения; геморрой; язва 12-перстной кишки; конъюнктивит; астма; ринит; носовое кровотечение; геморрой; повышенная эмоциональная возбудимость.

V19 дань-шу (дренаж желчного пузыря) сочувственная точка меридиана желчного пузыря.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками десятого и одиннадцатого грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: заболевания печени и желчного пузыря; пневмония; плеврит; кашель; кровохарканье; тошнота; вздутый живот; сужение пищевода; горечь во рту; желтуха; рвота; боль в груди и подреберье; страхи; головная боль; гиперемия глаз; лихорадка; озноб; туберкулез; отсутствие аппетита.

V20 пи-шу (дренаж селезенки) сочувственная точка селезенки – поджелудочной железы.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: спазмы желудка; рвота; тошнота; вздутие живота; боль в желудке; желтуха; язвенная болезнь; повышенный аппетит с прогрессирующим истощением; снижение аппетита; асцит; рвота молоком и зеленый стул у детей; желудочное кровотечение; крапивница; куриная слепота; боли в спине; хронический понос; боли в пищеводе и трахее.

V21 вэй-шу (дренаж желудка) сочувственная точка меридиана желудка.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками двенадцатого грудного и первого поясничного позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: гастрит; заболевание печени; желтуха; снижение пищеварительной функции желудка; энтероколит; боль в животе; рвота; отрыжка; срыгивание молока и отсутствие аппетита у детей; рвота и зеленый стул у детей; истощение; тяжесть в конечностях; кровоточащая язва желудка; диспепсия.

V22 сань-цзяо-шу (дренаж трех обогревателей) сочувственная точка меридиана трех обогревателей (TR).

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками первого и второго поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня.



Показания: неврастения; нефрит; недержание мочи; асцит; рвота; вздутие живота; боли в желудке; отеки ног; колит; давление в подложечной области; обезвоживание; понос с болью в поясничной области; напряжение мышц поясницы и спины.

V23 шэнь-шу (дренаж почек) сочувственная точка меридиана почек.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: импотенция; расстройства менструального цикла; нефрит; бронхиальная астма; утомляемость; глухота; диабет; заболевание печени; увеличение печени; желудочное или кишечное кровотечение; боли в пояснице; головокружение; шум в ушах; гонорея; боли внизу живота; люмбаго: ишиас; хронический понос; туберкулез легких; недержание мочи; истощение; белые или красные бели; судороги или параличи мышц ноги; отеки.

V25 да-чан-шу (дренаж толстого кишечника) сочувственная точка меридиана толстой кишки.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками четвертого и пятого поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: поясничные боли; понос; запор; паралич нижних конечностей; гипертония; заболевания толстого кишечника; геморрой; выпадение прямой кишки; цистит; аменорея; нефрит; контрактуры мышц спины, спина холодная и болезненная; дизентерия; паралич нижних конечностей; боль вокруг пупка; слабость в ногах; энтероколит.

V27 сяо-чан-шу (дренаж тонкого кишечника) сочувственная точка меридиана тонкой кишки.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками первого и второго крестцовых позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: гонорея; геморрой; дизентерия; недержание мочи; ишиас; люмбаго; боли в крестце; боли в тазобедренном суставе; боли внизу живота; понос с кровью; запор; болезненные менструации; урчание и вздутие живота; фантомные боли печени и желчного пузыря, распространяющиеся на весь живот; кишечная колика.

V28 пан-гуань-шу (дренаж мочевого пузыря) сочувственная точка меридиана мочевого пузыря.

Локализация: на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего крестцовых позвонков, в сторону на 1,5 цуня.

Показания: заболевания половой и мочевыделительной систем; боль при мочеиспускании; боль в крестце и пояснице; женские болезни; нарушение менструального цикла; понос, боли в

животе при поносе; запор; грыжа; отек наружных половых органов; недержание мочи; увеличение одного яичка; импотенция; боли при родах; несахарный диабет; слабость в коленном суставе и стопе; судороги икроножных мышц; эндометрит.

V58 фэй-ян (высокий полет), ло-пункт к меридиану почек.

Локализация выше уровня центра латеральной лодыжки на семь цуней, по вертикальной линии вверх от впадины между задним краем лодыжки и ахилловым сухожилием.

Показания: головная боль; головокружение; эпилепсия; лихорадочное состояние; боль в глазах; затрудненность носового дыхания; ринит; кровотечение из носа; неврит первой ветви тройничного нерва; геморрой; ишиас; боли в суставах ноги; боли в подреберье; слабость; поясничные боли; цистит; нефрит; анурез; боли пальцев стопы при сгибании и разгибании; боли по наружной поверхности стопы и голени; мерцание в глазах.

V63 цзинь-мэнь (золотые ворота) противоболевая точка.

Локализация: ниже и впереди от латеральной лодыжки, в углублении у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы, впереди и немного ниже точки V62 шэнь-май.

Показания: головная боль; снижение слуха; шум в ушах; боли в коленном суставе; боли в голеностопном суставе; поясничные боли; глухота; перитонит; боли внизу живота; судороги; эпилептоидные заболевания; снижение чувствительности в коленном суставе.

V64 цзин-гу (возвышающаяся кость) точка-пособник.

Локализация: на наружной поверхности стопы, в месте перехода кожи с тыльной на подошвенную сторону стопы, кзади и книзу от основания пятой плюсневой кости.

Показания: страхи; сильные головные боли; головокружение; заболевания глаз; глухота; боли в области поясницы и спины; боли вдоль задней поверхности бедра; конъюнктивит, белая пленка на конъюнктиве; болезни глаз; менингит; маниакальные состояния; судороги икроножной мышцы; носовое кровотечение; боли в сердце; боли в области почек; онемение тела.

V65 шу-гу (соединение костей) седативная точка.

Локализация: кзади и снаружи от головки пятой плюсневой кости, во впадине на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную.

Показания: головные боли; головокружение; эпилепсия; глухота; ринит; лихорадка; напряжение мышц затылка; тик и спазм шейных мышц; воспалительный процесс у внутреннего угла глаза; понос; геморрой; судороги икроножных мышц; маниакальные состояния.

V67 чжи-инь (достигающая инь) тонизирующая точка.

Локализация: на латеральной стороне тыла кончика мизинца стопы, на пересечении двух линий, проведенных вдоль скрытого и латерального краев ногтя.

Показания: болезни глаз; глаукома; боли в глазах; катаракта; конъюнктивит; головные боли; головокружение; заложенность носа; сильная боль в области груди и подреберья; гастрит; затяжные роды; импотенция; страхи; ревматизм; спинная сухотка; боли в шейно-затылочной области; ринит; носовое кровотечение; глисты; начальная стадия гипертрофии предстательной железы; опоясывающие боли в поясничном отделе; боли и зуд по всему телу.

### **Меридиан почек (цзу-шаоинь-шэнь-цзин; ножная линия почек, малый инь)**

#### **(VIII; R)**

Меридиан парный, симметричный, центростремительный, относится к системе инь, насчитывает 27 точек воздействия. Время максимальной активности меридиана с 17 до 19 часов, время минимальной активности с 5 до 7 часов.

Наружный ход меридиана почек начинается в центре подошвы (рис. 168), выходит по внутренней стороне стопы к верхнему краю пяточной кости, опускается вниз и назад к середине медиальной поверхности пяточной кости, проходит ниже внутренней лодыжки, как бы образуя петлю на пяточной кости. Отсюда он идет по внутреннезадней поверхности голени и бедра к промежности, подходя к точке VCI хуэй-инь. Отсюда начинается внутренний ход меридиана, который погружается внутрь таза. Далее меридиан идет по лобку, животу и груди, заканчиваясь в подключичной ямке.

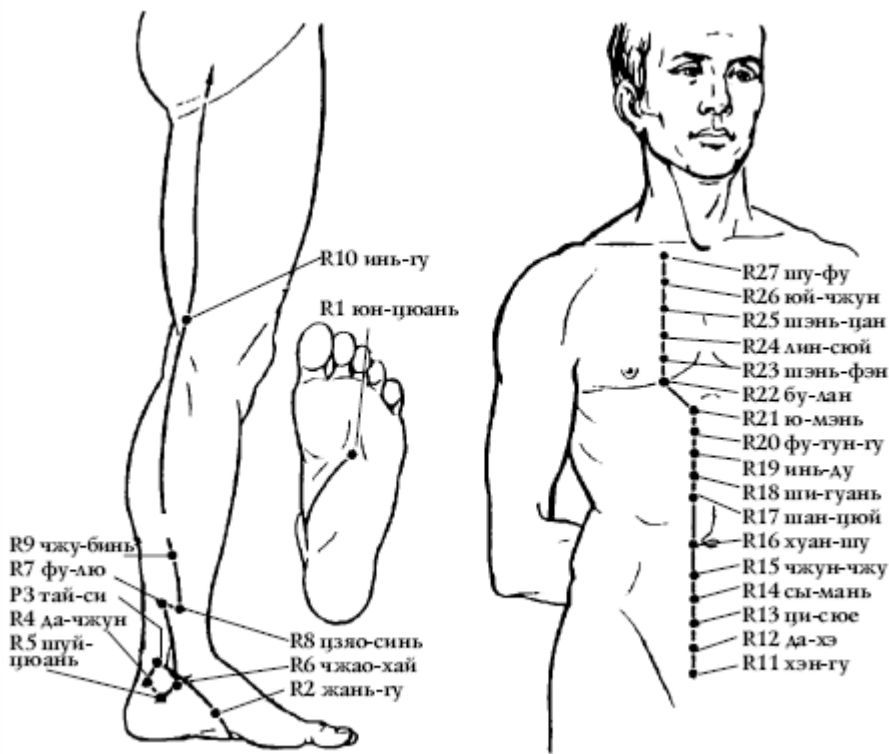


Рис. 168. Меридиан почек

Внутренний ход меридиана начинается от точки VC1 хуэй-инь, проходит внутри таза к почкам, мочевому пузырю. Внутренние ответвления меридиана соединяют почки, печень, диафрагму, легкие, а также связываются с переднесрединным меридианом в точке VC17 и с меридианом перикарда в точке MC1.

Основные точки меридиана почек:

тонизирующая точка (фу-лю) 7R

седативная точка (юн-цюань) 1R

точка-пособник (тай-си) 3R

сигнальная точка (глашатай)(цзинь-мэнь) B25

противоболевая точка (шуй-цюань) 5R

сочувственная точка (шэнь-фу) V23

ло-пункт (да-чжун) к меридиану мочевого пузыря 4R

R1 юн-цюань (клокочущий источник)

Локализация: на подошвенной поверхности ноги, в углублении между возвышением большого пальца стопы и возвышением мизинца стопы, между вторым и третьим плюсневыми костями, на 2/5 расстояния от кончика второго пальца стопы до пятки.

Функция: седативная точка.

Показания: снижение остроты зрения; головные боли; бессоница; головокружения; эпилепсия; истерия; боль в горле; сухость во рту; потеря голоса; кровотечение из носа; маниакальные состояния; недержание мочи; шок; фобии; паралич под» язычной области; гиперемия лица; гипертония; ревматизм; вздутие живота; затрудненное мочеиспускание; снижение чувствительности конечностей; недержание мочи; запор; понос; боль во внутренней поверхности бедра; судороги у детей; боли пальцев стопы; поясничные боли.

#### R2 жань-гу (пылающая долина)

Локализация: на внутренней поверхности свода стопы во впадине кпереди и чуть ниже бугорка ладьевидной кости.

Показания: бронхиальная астма; плеврит; кровохарканье; боли в груди; ангина; ларингит; потеря чувствительности в горле; импотенция; зуд вульвы; опущение матки и влагалища; расстройство менструального цикла; сахарный диабет; заболевания желудка; рвота; цистит; уретрит; судороги у новорожденных; боли в спине; бесплодие; нарушение чувствительности области бедер; боли в горле при прохождении пищи и воды; боли при стенокардии; боли в матке, уретре при воспалительных процессах.

#### R3 тай-си (большой поток)

Локализация: во впадине выше пяточной кости, между медиальной лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Функция: точка-пособник.

Показания: кашель; кровохарканье; лихорадка с одышкой; зубная боль; туберкулез легких; ангина; фарингит; нефрит; цистит; недержание мочи; импотенция; мастит; расстройство менструального цикла; увеличение печени; увеличение селезенки; запор; боли в области сердца; поясничные боли; атрофия мышц ног; холодные конечности; опухание и боли в пятке; стоматит; плеврит; пронизывающие боли при стенокардии; боли плеча с онемением; припухлость век; артрит голеностопного сустава; паралич ног.

#### R4 да-чжун (большой колокол)

Локализация: кпереди от места прикрепления ахиллова сухожилия к пяточной кости, ниже точки R3 тай-си на 1,5 см.

Функция: ло-пункт к меридиану мочевого пузыря.

Показания: бронхиальная астма; кашель; страхи; сужение пищевода, затруднения при глотании; стоматит; запор; кровохарканье; нарушение мочеотделения; боль в пятке; истерия; гонорея; спастические боли в матке; боли в пояснично-крестцовой области; боль под пяткой;

высокая температура; желание лежать в темноте; боли при печеночной колике; боли при почечной колике; боли в уретре со спазмами; неврастения.

#### R5 шуй-цюань (водный источник)

Локализация: спереди и сверху от бугра пяточной кости, где прощупывается впадина, ниже точки R3 тай-си на один цунь.

Функция: противоболевая точка.

Показания: снижение остроты зрения; близорукость; расплывчатое видение предметов; слабость; нарушения сна; нервное возбуждение; имптенция; нарушения менструального цикла; боль при менструации; выпадение матки с нарушением мочеиспускания; спазмы мочевого пузыря; спастические боли в области яичка или семенного канатика; частое мочеиспускание; аменорея.

#### R6 чжао-хай (блистающее море)

Локализация: сзади от бугра ладьевидной кости, ниже медиальной лодыжки на 1 см.

Функция: точка-ключ к ЧМVI инь-цзяо-май.

Показания: неврастения; бессоница; эпилепсия; астения; нарушение мозгового кровообращения с венозным застоем; головные боли; зуд вульвы; нарушение менструального цикла; боли внизу живота; заболевания органов желудочно-кишечного тракта; заболевания печени, поджелудочной железы; ожирение; желтушность склер; растяжение связок голеностопного сустава; гипертония; нарушение зрения; запор; боли отдающие в низ живота (без зуда).

#### R7 фу-лю (обратный поток)

Локализация: внутренняя поверхность голени. На два цуня выше верхнего края внутренней лодыжки, на месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие, в его внутреннего края.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: паралич нижних конечностей; отек конечностей; слабое зрение; зубная боль; общая слабость; сахарный диабет; опухание конечностей; рвота; вздутие и урчание в животе; запор; ощущение холода в голених и стопах; асцит; люмбаго; кровотечение из геморроидальных узлов; нефрит; ночные поты; параличи у детей; гипертония; гипотония.

#### R8 цзяо-синь (взаимное доверие)

Локализация: внутренняя поверхность голени; на два цуня выше внутренней лодыжки, посередине расстояния между задним краем большеберцовой кости и передним краем ахиллового сухожилия.

Функция: противоболевая точка ЧМVI инь-цзяо-май.

Показания: гонорея; белые или красные бели; выпадение матки; нарушение мочеиспускания; отеки, боли в уретре; запор; потливость; дизентерия; нарушение чувствительной и двигательной функции ноги; поясничные боли; менструальное кровотечение в период менструации; понос; боли в уретре; энтероколит.

R9 чжу-бинь (вежливое обхождение)

Локализация: на внутренней поверхности голени на пять цуней выше верхнего края внутренней лодыжки, в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие.

Функция: противоболевая точка ЧМVII инь-вэнь-май.

Показания: эпилепсия; неврастения; импотенция; психические расстройства; олигофрения; задержка психического развития у детей; рвота со слизью; отравления свинцом; токсикозы беременности со спазмами мышц низа живота; судороги икроножной мышцы; боли в голени; психозы.

R10 инь-гу (долина инь)

Локализация: у внутреннего конца подколенной складки, кзади от медиального мыщелка большеберцовой кости, где ощущается пульсация артерии.

Показания: импотенция; боли при мочеиспускании; заболевания мужских половых органов; простатит; нарушение менструального цикла; фригидность; недержание мочи; боли по внутренней стороне бедра и коленного сустава; хронические выделения у женщин; зуд наружных половых органов; ревматизм и боли в ногах.

R11 хэн-гу (поперечная кость)

Локализация: на верхнем крае лобковой кости, в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня, ниже уровня пупка на пять цуней.

Показания: импотенция; геморрой; кишечная колика; боли в области почек; конъюнктивит; кератит; бесплодие; боли в половом члене, уретре, мошонке; цистит; мошоночная грыжа; паховая грыжа; бедренная грыжа; боли в колене при сгибании и разгибании.

R12 да-хэ (большая ярость)

Локализация: в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня, выше лобковой кости на один цунь, ниже уровня пупка на четыре цуня.

Показания: боли в половом члене и уретре; импотенция; бели; втяжение яичка; конъюнктивит; фригидность; бесплодие; люмбаго; цистит; задержка мочи.

#### R13 ци-сюе (место энергии)

Локализация: выше лобковой кости на два цуня; ниже уровня пупка на три цуня; в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: импотенция; расстройство менструального цикла; боли в нижней части живота при патологии матки; дизентерия; нефрит; задержка мочи; недержание мочи; понос; боли в позвоночнике; поясничные боли.

#### R14 сы-мань (четвертая полнота)

Локализация: ниже уровня пупка на два цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: импотенция; запор; понос; дизентерия; боли при грыже; кератит; конъюнктивит; энтероколит; понос; расстройства менструального цикла; спазмы матки; задержка мочи; недержание мочи.

#### R15 чжун-чжу (среднее течение)

Локализация: ниже уровня пупка на один цунь и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: конъюнктивит; расстройства менструального цикла; поясничные боли; боли внизу живота; опухание суставов пальцев рук и ног; колит; запор; нарушение перистальтики кишечника.

#### R16 хуан-шу (дренаж жизненных центров)

Локализация: на уровне пупка и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: кератит; уретрит; гиперемия и болезненность конъюнктивы; болезни половых органов; нарушения менструального цикла; понос; отсутствие аппетита; метеоризм; боли в желудке, желтуха; грыжа.

#### R17 шан-цюй (песня купца)

Локализация: выше уровня пупка на два цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.



Показания: кератит; кон» юнктивит; повышенная кислотность желудочного сока; снижение аппетита; запор; спазматические боли в животе; боли в желудке спазматического характера; понос; импотенция; спазмы матки; запор.

#### R18 ши-гуань (каменная граница)

Локализация: выше уровня пупка на три цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: заболевания матки; боли в желудке; икота; бесплодие; боль в животе после родов; кон» юнктивит; рвота; плохой аппетит; пища и питье в желудке не перевариваются; гонорея; бесплодие; гиперемия глазных яблок; боли в глазах.

#### R19 инь-ду (столица инь)

Локализация: выше уровня пупка на четыре цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: глаукома; астма; боли в животе; желтуха; язва 12-перстной кишки или желудка; гастрит; кон» юнктивит; боли в области под» реберья; тошнота; рвота; метеоризм.

#### R20 фу-тун-гу (долина, проникающая внутрь)

Локализация: выше уровня пупка на пять цуней и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: кашель; рвота; тошнота; непереваживание пищи; острый и хронический гастрит; желтуха; боли в груди; метеоризм; язва желудка; понос.

#### R21 ю-мэнь (ворота пустоты)

Локализация: выше уровня пупка на шесть цуней и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня.

Показания: боли и гиперемия внутренней части глаза; бронхит; кашель; невротические нарушения у женщин в сексуальной сфере; боли при глотании; заболевания печени и органов желудочно-кишечного тракта; отрыжка; рвота; понос с гноем и кровью; мастит; боли в молочной железе вследствие лактоза; язва 12-перстной кишки; нет аппетита; вздутие верхней части живота; межреберная невралгия; боли в груди.

#### R22 бу-лан (молодая походка)

Локализация: в пятом межреберье, кнаружи от средней линии груди на два цуня.

Показания: бронхит; плеврит; пневмония; ринит; заложенность носа; бронхиальная астма; отсутствие аппетита; тошнота; рвота; межреберная невралгия; мастит; боли в области плечевого сустава, усиливающиеся при поднятии руки; гепатит и другие заболевания печени и желчного пузыря.

R23 шэнь-фэн (печать духа)

Локализация: первая боковая линия груди в четвертом межреберье.

Показания: ринит; заложенность носа; снижение обоняния; мастит; межреберная невралгия; рвота; кашель; бронхит; плеврит; заболевания пищевода; стенокардия,

R24 лин-сюй (кладбище духа)

Локализация; в третьем межреберье, кнаружи от средней линии груди на два цуня.

Показания: боли в груди; межреберная невралгия; кашель; мастит; отсутствие аппетита; рвота; беспокойство; невротические состояния у женщин; нарушение сна; заложенность носа; боли в молочной железе; ангина.

R25 шэнь-цан (хранилище духа)

Локализация: во втором межреберье, кнаружи от средней линии груди на два цуня.

Показания: кашель; боли в груди; межреберная невралгия; одышка; рвота; отсутствие аппетита; бессоница, вызванная волнением; астма; плеврит; предкардиальные боли с тяжестью на уровне сердца; боли при стенокардии.

R26 юй-чжун (разноцветный узел)

Локализация: в первом межреберье, кнаружи от средней линии груди на два цуня.

Показания: кашель; одышка; рвота; сердцебиение; боли в грудной клетке; межреберная невралгия; раздражительность; несдержанность; потливость; бронхит с астматическим компонентом; застой в легких; холодные руки и ноги; плеврит.

R27 шу-фу (дренаж внутренностей)

Локализация: у нижнего края ключицы в подключичной ямке, кнаружи от средней линии груди на два цуня.

Показания: межреберная невралгия; удушье; бронхиальная астма; застой в легких; пневмония; бронхит; плеврит; спазмы пищевода; рвота; отсутствие аппетита; боль и напряжение перед менструацией; головная боль; боли в груди; приступообразный кашель.

## Меридиан перикарда (шоу-цзюе-синь-баоли-цзан) (ручная линия перикарда, пустой инь) (IX; MC)

Меридиан парный, симметричный, центробежный, относится к системе инь, насчитывает 9 точек воздействия (рис. 169). Время максимальной активности с 19 до 21 часа, время минимальной активности с 7 до 9 часов.

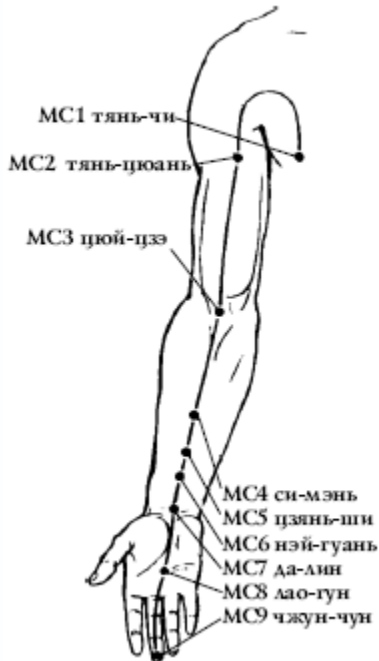


Рис. 169. Меридиан перикарда

Наружный ход меридиана перикарда начинается в четвертом межреберье, поднимается к третьему межреберью, переходит на переднюю сторону плечевого сустава, плеча, локтевого сустава (ладонно-срединная линия), лучезапястного сустава, проходит по ладони, заканчиваясь на конце третьего пальца.

Основные точки меридиана перикарда:

- тонизирующая точка (чжун-чун) MC9
- седативная точка (да-лин) MC7
- точка-пособник (да-лин) MC7
- стабилизирующий ло-пункт к меридиану
- трех обогревателей (нэй-гуань) MC6
- противоболевая точка (си-мэнь) MC4
- сигнальная точка, точка глашатай (тянь-чи) MC1
- сочувственная точка (цзюе-инь-шу) V14

Внутренний ход меридиана начинается от перикарда, проходит к подреберью и заканчивается в межреберье, кнаружи от средней линии на пять цуней. Внутренний ход меридиана имеет одно ответвление, которое начинается от перикарда, спускается вниз, проходит диафрагму и

последовательно связывается с верхней, средней и нижней частями туловища, с тремя уровнями меридиана трех обогревателей.

Симптомы при заболеваниях, характерных для меридиана перикарда

При заболеваниях, характерных для меридиана перикарда, наиболее часто встречаются следующие симптомы: боли в области локтевого сустава, плеча и предплечья, межреберная невралгия, нарушения периферического кровообращения в верхних конечностях; боли в области сердца; заболевания легких; сексуальные неврозы; заболевания желудка.

Синдром полноты энергии: сердцебиение, варикозное расширение вен, головная боль, геморрой, олигурия с темной мочой; поражение кожи ладоней и симметричные кожные поражения; постоянно красная окраска лица или легко краснеющее лицо.

Синдром пустоты энергии: усталость; головокружение; шум в ушах; зябкость; фригидность; импотенция; ночной страх перед темнотой; бледный или черный цвет лица; артериальная гипотензия; пассивность.

МС1 тянь-чи (небесный пруд)

Локализация: в четвертом межреберье, снаружи от передней средней линии на пять цуней.

Функция: сигнальная точка.

Показания: кашель; одышка; чувство удушья; бронхит; пневмония; боли в груди; боли в области плеча; гиперемия головного мозга; мастит, боли в соске; межреберная невралгия; паралич конечностей; боль в подреберье; инфильтрат в подмышечной области; увеличение шейных, надключичных и подмышечных лимфатических узлов; миокардит; перикардит.

МС2 тянь-цюань (небесный источник)

Локализация: внутренняя поверхность плеча; ниже уровня подмышечной складки на два цуня; между головками двуглавой мышцы плеча.

Показания: боли за грудиной с иррадиацией в лопатку; боли в области сердца; сильное сердцебиение; чувство распирания в груди и подреберье; чувство страха, тревоги; тремор рук; сухость во рту; снижение остроты зрения; расплывчатое видение предметов; заикание; вздутие верхней части живота; рвота.

МС3 цюй-цзе (извилистое болото)

Локализация: в середине локтевого сгиба, у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча.

Показания: потливость головы и шеи; боли в области сердца; стенокардия; тахикардия; тремор рук; чувство страха и тревоги; сильная жажда; бесплодие; мастит; невралгия плечевого сплетения; отрыжка; рвота; солнечный удар; бронхит; плеврит; тошнота беременных.

МС4 си-мэнь (ворота болезни)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на пять цуней, между сухожилием длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти.

Функция: противоболевая точка.

Показания: мастит; боли в области сердца и груди; плохая память; психические расстройства; носовое кровотечение; кашель; плеврит; кровохарканье; кровавая рвота; гастрит; изжога; желудочное кровотечение; невралгия нервов предплечья и кисти; тахикардия; чувство страха; астения; боль в подреберье.

МС5 цзянь-ши (совершенный посредник)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на три цуня.

Функция: групповое ло трех инь-меридианов руки (Р, С, МС).

Показания: тахикардия; тревожные состояния; депрессия; внезапная боль в области сердца; ощущение инородного тела в горле; эпилепсия; психозы; неврозы; заболевания головного мозга, вызванные гиперемией; хорея; судороги у детей; боли в руке; артриты суставов руки; боли в желудке; боли в груди; лихорадочные состояния; рвота; нарушение менструального цикла.

МС6 нэй-гуань (внутренняя граница)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на два цуня, между сухожилиями.

Функция: ло-пункт к меридиану трех обогревателей.

Показания: стенокардия; истощение; эпилепсия; шок во время родов; аллергия; пневмония; плеврит; ларингит; ринит; затрудненное глотание; боли в области сердца; тахикардия; боли в желудке; расстройства сна; тревожные состояния; лихорадочные состояния; ревматизм; судороги; боли и судороги в области локтевого сустава и плеча; кровоизлияния в конъюнктиву; тошнота; рвота; желтуха; гастрит; боли в подреберье; чешуйчатый лишай; боли при печеночной колике; боли при повышенном внутричерепном давлении.

МС7 ла-дин (большой холм)

Локализация: в середине лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями.

Функция: одновременно седативная точка и точка-пособник.

Показания: боли в области сердца; стенокардия; подавленное состояние; тревожность; неврастения; чувство страха; чувство усталости; расстройство сна; чувство жара в теле, повышенная температура; боль в горле; нарушение глотания; боли в локтевом, лучезапястом суставах; боли в предплечье; боли в желудке; желудочное кровотечение; рвота с кровью; экзема; паралич срединного нерва руки; боли в грудной клетке; неврастения; истерия; межреберная невралгия; головные боли при гипертонии; боли зубов с неприятным запахом изо рта; боли печени и желчного пузыря; поясничные боли.

#### МС8 лао-гун (дворец труда)

Локализация: на середине ладони между третьим и четвертым пястными костями (при согнутых пальцах – между кончиками третьего и четвертого пальцев).

Показания: боли в области сердца; одышка; стоматит; ангина; жажда; лихорадка; гипертония; отсутствие аппетита; рвота; тремор рук; артриты с ограниченным движением составов рук; экзема на руках; чешуйчатый лишай; боли печени и желчного пузыря; судороги у детей.

#### МС9 чжун-чун (средний узел)

Локализация: снаружи от ногтевого ложа среднего пальца кисти на 0,3 см.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: солнечный удар; тепловой удар; тревожные состояния; снижение памяти; боли в области сердца; чувство удушья; инсульт; общая слабость; головная боль; нарушение памяти; ночные страхи у детей; миокардит; повышенная температура;

### **Меридиан трех обогревателей (шоу-шаоян-саньцзяо-цзин) (X; TR)**

Меридиан парный, симметричный, центростремительный, относится к системе ян, насчитывает 23 точки. Время максимальной активности с 21 до 23 часов, время минимальной активности с 9 до 11 часов.

Наружный ход меридиана трех обогревателей (рис. 170) начинается от ногтевой фаланги четвертого пальца руки, поднимается по тыльно-срединной линии кисти, идет через лучезапястный сустав, по тыльной стороне предплечья между лучевой и локтевой костями, по задней поверхности плеча, по середине трехглавой мышцы, по задней поверхности дельтовидной мышцы, пересекает акромиальный отросток лопатки, в точке VB21 цзян-цзин контактирует с меридианом желчного пузыря. Огибает трапецевидную мышцу, походит к точке E12 цюэ-пэнь в надключичной ямке. Отсюда вновь идет по спине к точке VG14 да-чжуй, где соприкасается со всеми янскими меридианами; идет по шее к сосцевидному отростку, входит в ухо (точка TR18),

затем выходит из него (точка TR21), подходит к скуловой кости и заканчивается у наружного края брови в точке TR23 сы-чжу-кун.

Одно ответвление меридиана огибает ушную раковину сзади, подходит к уровню козелка уха и заканчивается у нижнего края глазницы.

Второе ответвление меридиана начинается от точки TR23 сы-чжу-кун, связывается в точке VB1 тун-цзы-ляо с меридианом желчного пузыря.

Внутренней ход меридиана начинается от точки E12 цюэ-пэнь в надключичной ямке, проходит внутри верхней части туловища (верхний обогреватель, проекция в точке VC17 тань-чжун), где проходит диафрагму, среднюю часть туловища (средний обогреватель, проекция в точке VC12 чжун-вань), входит в нижнюю часть туловища (нижний обогреватель, проекция в точке VC7 инь-цзяо).

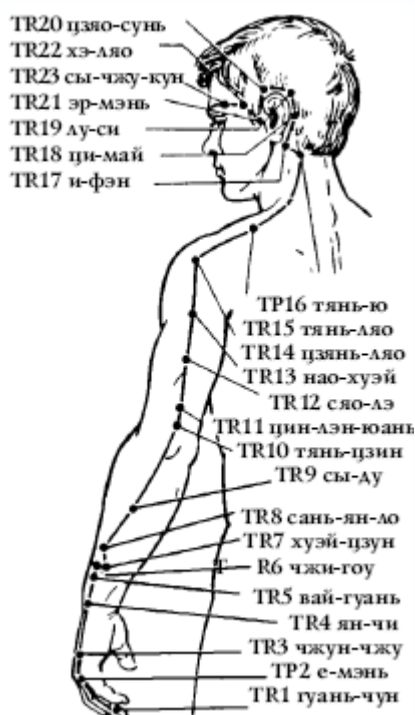


Рис. 170. Меридиан трех обогревателей

Основные точки меридиана трех обогревателей:

тонизирующая точка чжун-чжу TR1

седативная точка тянь-цзинь TR10

точка-пособник ян-чи TR4

сигнальная точка ши-мень VC5

противоболевая точка хуэй-цзун TR7

сочувственная точка сан-цзяо-шу V22

стабилизирующий ло-пункт к

меридиану перикарда вай-гуань TR5

TR1 гаунь-чунь (закрытый узел)

Локализация: на локтевой стороне четвертого пальца на 0,3 см от ногтевого ложа.

Показания: головная боль; общее расстройство организма; сухость и трещины губ; боль в наружной стороне плеча и локте; заболевания глаз; пленка поверх глаз; расплывчатое видение предметов; болезни горла; ангина; тонзиллит; фарингит; тошнота; рвота; диспепсия у детей; депрессия; боли при стенокардии.

TR3 чжун-чжу (средний остров)

Локализация: в углублении между четвертым и пятым пястными костями, кзади от четвертого пястно-фалангового сустава.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: головная боль с нарушением зрения; шум в ушах; боли в горле; фарингит; ларингит; тонзиллит; гипертония; артриты локтевого и лучевого суставов; общая слабость; потливость; парез кисти; боли в предплечье и локтевом суставе; лейкома роговицы; боли пальцев с затрудненным сгибанием; боли при вытягивании пальцев; лихорадочные состояния.

TR4 ян-чи (янский пруд)

Локализация: на тыльной поверхности лучезапястного сустава, ближе к локтевой стороне, соответственно расположению четвертого пальца.

Функция: точка-пособник.

Показания: глухота; диабет; головокружение; головная боль; лихорадочные состояния; озноб; боли в суставах руки с затруднением движения; боли в пятке и подошвенной поверхности стопы; депрессия.

TR5 вай-гуань (наружная граница)

Локализация: на тыльной поверхности предплечья, выше проксимальной лучезапястной складки сустава на два цуня.

Функция: ло-пункт к меридиану перикарда.

Показания: воспаление верхних дыхательных путей; боль в затылке; головная боль; шум в ушах; тугоухость; боли в кистях со слабостью в пальцах; заболевания глаз; лихорадочные состояния; общая слабость; бессонница; гипотония или гипертония; запор; сахарный диабет; затрудненные движения в локтевом суставе; боль в пальцах рук; парез и паралич верхних конечностей; прострел в области поясницы; боли в области шеи; паркинсонизм с ригидностью мышц; ревматизм.



TR7 хуэй-цзун (храм встреч с предками)

Локализация: на тыльной поверхности предплечья, выше складки лучезапястного сустава на три цуня, на уровне точки TR6 чжи-гоу, но в локтевую сторону от нее на один поперечный палец.

Функция: противоболевая точка.

Показания: онемение ушной раковины; глухонмота; затрудненное движение руки; нарушение чувствительности руки; нервная дрожь; болезненность кожи и мышц всего тела; возбужденное состояние.

TR10 тянь-цзин (небесный источник)

**Локализация: на задней поверхности плеча, выше локтевого** отростка на один цунь.

Функция: седативная точка.

Показания: болезни глаз; боли в глазах; шум в ушах; тугоухость; бронхит; кашель; боли в груди; боли в височной области; боли позади уха; боли в области затылка; предынсультное состояние; неврастения; нарушение сна; судороги у детей; возбужденное состояние; эпилепсия; неврастения; кровоизлияние в мозг; боли в плечевом суставе, усиливающиеся при вращательных движениях; боли в боках; спастическая кривошея.

TR23 сы-чжу-кун (ворота уха)

Локализация: у углублении у наружного конца брови.

Показания: глаукома; снижение остроты зрения; миопия; атрофия зрительного нерва; расплывчатое видение предметов; боли в лобной и височной областях; мигрень; парез, паралич лицевого нерва; слезотечение; красные и болезненные глаза.

### **Меридиан желчного пузыря (цзу-шаоян-дань-цзин) (XI; VB)**

Меридиан парный, симметричный, центробежный, относится к системе ян, насчитывает 44 точки воздействия. Время максимальной активности меридиана с 23 до 1 часа, время минимально активности с 11 до 13 часов.

Наружный ход меридиана желчного пузыря (рис. 210) начинается от наружного угла глаза, образует сложную траекторию на боковой стороне волосистой части головы и щеке. Затем от угла глаза проходит к козелку уха (чуть ниже), поднимается к виску и снова идет к ушной раковине, огибает ее с задней стороны, подходит к сосцевидному отростку, отсюда поднимается по волосистой части головы к углу лба и к брови, вновь возвращается к затылочной области. От затылка меридиан идет по заднебоковой стороне шеи, пересекает трапецевидную мышцу, в точке VB21 цзянь-цзин соприкасается с меридианом трех обогревателей, подходит к точке VG14 да-чжуй, где контактирует со всеми янскими меридианами.

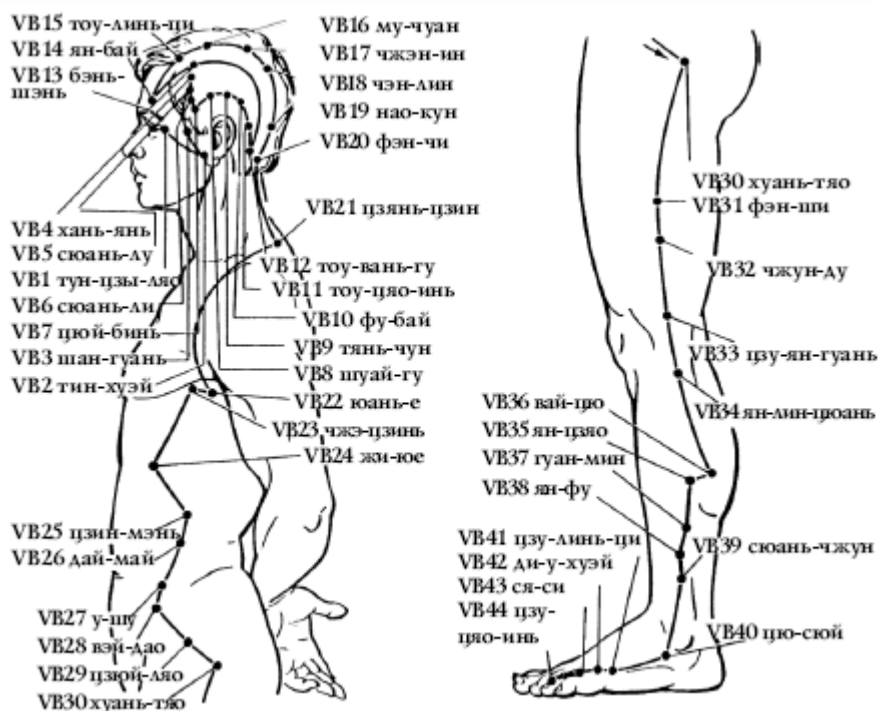


Рис. 171. Меридиан желчного пузыря

В точках V11 да-чжу, IG12 бин-фэн и E12 цюэ-пэнь соприкасается с соответствующими меридианами. Далее наружный ход огибает плечевой сустав, идет в подмышечную область и в виде изломанной линии проходит боковую часть грудной клетки и туловища, проходит через верхнюю переднюю ось подвздошной кости, переходит на бедро. Далее идет по наружной поверхности бедра, голени к латеральной лодыжке: по тыльной стороне стопы доходит до ногтевого ложа четвертого пальца.

Нижнее ответвление меридиана, начинаясь от точки VB41 цзу-линь-ци, подходит к первому пальцу, где связывается с меридианом печени.

Верхнее ответвление от точки VB20 фэн-чи идет к точкам TR10 и-фэн, IG19 тин-гун, E1 чэн-ци, связываясь с соответствующими меридианами.

Внутренний ход меридиана начинается в надключичной ямке от точки E12 цюэ-пэнь, проходит грудную полость, диафрагму, печень и входит в желчный пузырь. Внутреннее ответвление проходит брюшную полость, полость малого таза, связываясь с точкой VG1 чан-цян.

Основные точки меридиана желчного пузыря:

тонизирующая точка ся-си (дно долины) VB43

седативная точка ян-фу (задержка ян) VB38

точка-пособник цю-суй (могильный холм) VB40

противоболевая точка вай-цю (наружный холм) VB36

сигнальная точка жи-юе (солнце и луна) VB24

стабилизирующий ло-пункт гуань-мин

(ясный свет) к меридиану печени VB37

сочувственная точка дань-шу (пространство мозга) VB19

VB1 тун-цзы-ляо (проникновение в глазную впадину)

Локализация: на 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза.

Показания: заболевания глаз, атрофия зрительного нерва, глаукома, слезотечение, близорукость, боли в глазах, помутнение роговицы, нарушение цветоощущения; периферический паралич лицевого нерва; невралгия тройничного нерва; головные боли; контрактура мимических мышц; кровотечение из сетчатки глаза; ранние стадии катаракты; боли в десне верхней челюсти.

VB14 ян-бай (янская белизна)

Локализация: выше середины брови на один цунь, перпендикулярно выше зрачка смотрящего вперед глаза.

Функция: сигнальная точка меридиана, дополнительный глашатай.

Показания: невралгия тройничного нерва; головная боль; парез лицевого нерва; головокружение; снижение сумеречного зрения; подергивание глаза; тошнота; рвота; бессоница; слезотечение; куриная слепота.

VB23 чжэ-цзинь (боковая мышца)

Локализация: в четвертом межреберье, ниже помышечной впадины на три цуня и кпереди от средней помышечной линии на один цунь.

Функция: сигнальная точка меридиана.

Показания: межреберная невралгия; рвота; бронхиальная астма; слабость рук и ног; депрессия; чувство распирания груди; судороги ног.

VB24 жи-юе (солнце и луна)

Локализация: в седьмом межреберье ниже точки F14 ци-мэнь на одно ребро.

Функция: сигнальная точка меридиана желчного пузыря.

Показания: язва желудка; вздутие живота; плохой аппетит; чувство страха; психомоторное возбуждение; коклюш; боли в подреберье; желтуха; гепатит; холецистит; рвота; грипп; слабость рук и ног; кишечное кровотечение.

VB25 цзинь-мэнь (дверь в столицу)

Локализация: на боковой поверхности живота, у свободного конца двенадцатого ребра.

Функция: сигнальная точка меридиана почек.

Показания: заболевания почек; метеоризм; понос; рвота; дизурия; вздутие живота с урчанием; астма; гипертония; поясничные боли; люмбагия; боли в тазобедренном суставе; повышенная перистальтика кишечника; боли в плече; боли в лопатке; межреберная невралгия; темно-красная или темно-желтая моча.

VB34 ян-лин-цюань (источник, уменьшающий ян)

Локализация: в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, ниже нижнего края коленной чашечки на два цуня.

Функция: об» единение мышц и сухожилий.

Показания: атеросклероз; головокружение; неврастения; испуг; психозы; хоррея; заболевания печени; холецистит; парезы и судороги мышц; боли внизу живота; ишиас; ревматизм; ревматические поражения голеностопного сустава; боли в ногах; заболевания желчного пузыря; отек лица; полиневрит; паркинсонизм; боли в коленном суставе при ходьбе; боли в мышцах бедра; неукротимая рвота.

VB36 вай-цю (наружный холм)

Локализация: наружная поверхность голени, на семь цуней выше верхнего края наружной лодыжки, у переднего края малоберцовой кости, по внешнему краю длинного разгибателя пальцев.

Функция: противоболевая точка.

Показания: полиневрит; отеки ног; боли и судороги в икроножных мышцах; боль в груди; болезни глаз; боли в области затылка и шеи; онемение ног; плеврит.

VB37 гуан-мин (ясный свет)

Локализация: на боковой поверхности голени выше верхнего края наружной лодыжки на пять цуней, между длинным разгибателем пальцев и короткой малоберцовой мышцей.

Функция: ло-пункт к меридиану печени.

Показания: лихорадочные состояния; болезни глаз; атрофия зрительного нерва; миопия; снижение сумеречного зрения; заболевания спинного мозга; головные боли; боли и анестезия коленного сустава и голени; атрофия мышц ног; парез и нарушения кожной чувствительности ног; лихорадочные состояния; судороги икроножных мышц.

VB38 ян-фу (задержка ян)

Локализация: выше верхнего края наружной лодыжки на четыре цуня. Между длинным разгибателем пальцев и короткой малоберцовой мышцей.

Функция: седативная точка.

Показания: печеночная колика; боли в глазных яблоках; для улучшения зрения и слуха; боли в области надключичной ямки; боли в тазобедренном суставе; боли в груди; боли в коленном суставе и передней стороне голеностопного сустава; полиартрит; судороги икроножных мышц; холецистит; ангина; тонзиллит; боли в подреберье; боли в подмышечной области; ишиас; увеличение шейных, надключичных, подмышечных лимфатических узлов.

VB39 сюань-чжун (висячий колокол)

Локализация: перпендикулярно выше центра лодыжки на три цуня.

Функция: групповое ло трех ян-меридианов (E, V, VB).

Показания: поясничные боли; боли в коленном суставе; геморрой; болевой синдром при вывихе коленного и голеностопного суставов; атеросклероз; кровоизлияние в мозг; отек легких; ревматизм; парезы; трудно встать после сидения; боли в области затылка и шеи; нефрит; боли по наружной поверхности ноги; неврастения; боли в горле; ангина; носовое кровотечение; ринит; боли носа и околоносовых пазух; вагинальные боли с ощущением сжатия.

VB40 цю-суй (могильный холм)

Локализация: чуть кпереди от латеральной лодыжки, в углублении между сухожилиями короткой малоберцовой мышцы и коротким разгибателем пальцев.

Функция: точка-посредник.

Показания: заболевания глаз; кератит; лейкома роговицы; бронхит; плеврит; лихорадка; озноб; боли в груди и подреберье; судороги икроножной мышцы; боль в ногах; онемение мышц голени; боли в области шеи; межреберная невралгия; холецистит; полнота с одышкой; ишиас.

VB43 ся-си (дно долины)

Локализация: у межпальцевой складки четвертого и пятого пальцев стопы.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: шум в ушах; головокружение; заболевания глаз; головная боль; глухота; межреберная невралгия; светобоязнь; застойные явления в легких; плеврит; кровохарканье; мастит; боли в груди; чувствительные и двигательные нарушения ног; общая слабость; судороги пальцев ног; мокнущая экзема; прекардиальные боли с покалыванием; нарушения кровообращения в ногах.

VB44 цзу-сяо-инь (иньский ускоритель ноги)

Локализация: на 0,3 см кнаружи от основания ногтя четвертого пальца.

Показания: глазные болезни; расстройство слуха; головная боль; боль и отек слизистой оболочки горла; боль под языком; бронхиальная астма; боль в подреберье; нарушения сна; анемия головного мозга; плеврит; беспокойство; кровохарканье; одышка; боли в области скулы при невралгии тройничного нерва.

### Меридиан печени (цзу-цзюеинь-гань-цзин) (XII; F)

Меридиан парный, симметричный, центростремительный, относится к системе инь, насчитывает 14 точек воздействия. Время максимальной активности меридиана с 1 до 3 часов, время минимальной активности с 13 до 15 часов.

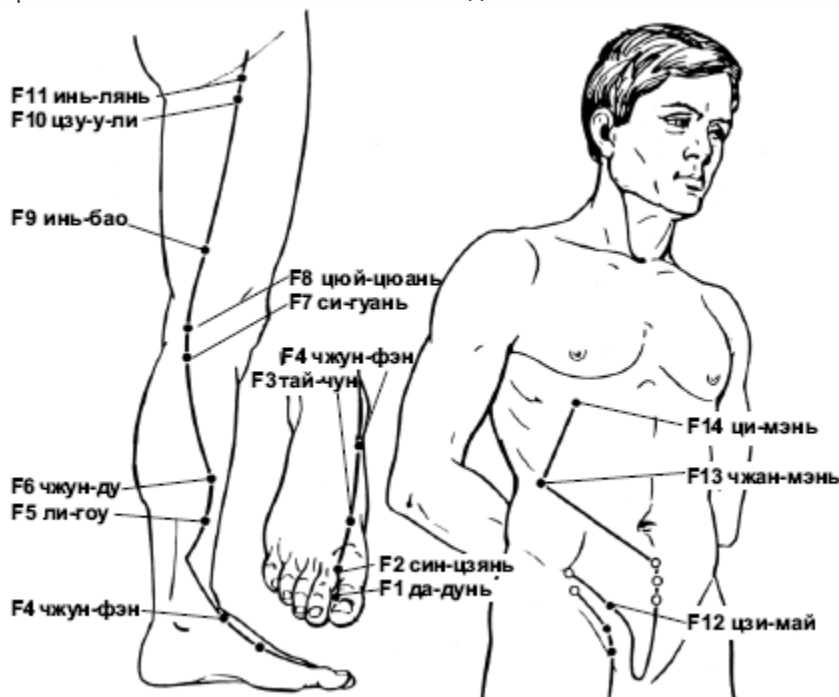


Рис. 172. Меридиан печени

Наружный ход меридиана печени (рис. 172) начинается в точке, расположенной в 3 мм от корня ногтя первого пальца с тыльно-латеральной стороны, далее на тыле стопы следует между первым и вторым плюсневыми костями, пересекает голеностопный сустав кпереди от медиальной лодыжки. Поднимается вверх по внутренней поверхности голени и бедра, достигает паховой области, переходит на переднебоковую сторону брюшной стенки, подходит к свободному концу одиннадцатого ребра и заканчивается в шестом межреберье по среднеключичной линии.

Внутренний ход меридиана начинается в области свободного конца одиннадцатого ребра (точка F13), идет мимо желудка, входит в печень и желчный пузырь. Одно ответвление внутреннего хода начинается от печени, проходит грудную полость, проецируясь в точке VC18 юй-тан, идет к горлу, зеву, связывается с глазами, внутренней поверхностью щек и губ. Его восходящая ветвь проходит лобную и теменную области головы, где в точке VG20 бай-хуэй связывается с заднесрединным меридианом. Второе ответвление внутреннего хода от печени идет к легким, проецируясь в точке VC12 чжун-вань.

Основные точки меридиана печени:

тонизирующая точка цюй-цюань F8

седативная точка син-цзян F2

точка-пособник тай-чун F3

противоболевая точка чжун-ду F6

сочувственная точка гань-шу F18

сигнальная точка ци-мэнь F14

стабилизирующий ло-пункт ли-гоу F5

F1 да-дунь (большой сосуд)

Локализация: на наружной стороне первого пальца стопы, на 0,3 см в сторону от заднего угла ногтевого ложа.

Показания: сахарный диабет; обморок; желудочно-кишечные заболевания; нарушения мочеиспускания; боли в уретре; кишечная колика; запор; потеря сознания; гонорея; опущение матки; зуд наружных половых органов; недержание мочи; боли полового члена; боль при грыже; увеличение яичка; поясничные боли; заболевания мошонки.

F2 син-цзянь (промежуток стихии)

Локализация: немного кпереди и между первым и вторым плюснефаланговыми суставами, где прощупывается углубление.

Функция: седативная точка.

Показания: кровоизлияние в мозг; нарушения функции печени; печеночная колика в подреберье; сухой кашель; эпилепсия; тошнота; рвота; желудочно-кишечные расстройства; диабет; вагинизм с болями в пояснице; боли в области полового члена; боли почек и мочевыводящих путей; боли во время менструаций со спазмами; боли при подагре; стоматит; боли в паху; головная боль; головокружение; бессонница; перитонит; рассеянность; психозы; кардионевроз; боли при грыже; кардионевроз; межреберная невралгия; конъюнктивит.

F3 тай-чун (большой узел)

Локализация: в углублении между первым и вторым предплюсневыми костями, выше плюснефаланговых суставов на 0,5 цуня.

Функция: точка-пособник.

Показания: гипертония; печеночные боли; болезни желудка; головная боль; головокружение; боли в правом подреберье; боли при грыже; боли и нарушение мочеиспускания; зуд женских половых органов; мастит; отек мошонки; страхи; нарушение остроты зрения; расстройство сна;

нарушение перистальтики кишечника; запор; понос; заболевания половых органов; гонорея; боли в поясничном отделе позвоночника; спазмы и судороги пальцев ног; межреберная невралгия; уретрит; боли в печени и желчном пузыре с вздутием живота; боли суставов верхней и нижней конечности с опуханием.

#### F4 чжун-фэн (запиратель внутренней)

Локализация: на тыльной стороне стопы, впереди от внутренней лодыжки на один цунь.

Показания: импотенция; желтуха; нарушение пищеварения; заболевания половых органов; вздутие живота; поясничные боли; боль и зуд влагалища; холодные стопы ног; боли в горле; затрудненное мочеиспускание; боль при грыже; боли в половом члене; лихорадочные состояния; уретрит.

#### F5 ли-гоу (стертый желобок)

Локализация: внутренняя поверхность голени, у заднего края большеберцовой кости, на пять цуней выше верхнего края внутренней лодыжки.

Функция: ло-пункт к меридиану желчного пузыря.

Показания: депрессия; расстройство менструального цикла; боли в яичках; нарушение мочеиспускания; белые и кровянистые бели; фобии; спинальные нарушения; нервозность; нарушения подвижности в коленном суставе; боли печени и желчного пузыря; кожный зуд; боль в голени и холодные стопы.

#### F6 чжун-ду (средняя стопа)

Локализация: внутренняя поверхность голени, на семь цуней выше внутренней лодыжки, ее верхнего края, у заднего края большеберцовой кости.

Функция: противоболевая точка.

Показания: боли в нижней части живота; кишечная колика; частый стул; боли в суставах ног; кожа ног болезненная и холодная; отек мошонки; боли при грыже; ревматизм; ларингит; недержание или задержка мочи; онемение ног; ишиас.

#### F7 ци-гуань (граница болезни)

Локализация: на внутренней поверхности голени, ниже нижнего края коленной чашечки на два цуня и позади от точки RP9 инь-лин-цюань на один цунь.

Показания: отек и боли в коленном суставе; артриты, миозиты и боли в ноге; боли во внутренней стороне коленного сустава; боль в горле и гортани.



F8 цюй-цюань (изгибающийся источник)

Локализация: на внутренней поверхности коленного сустава, на уровне центра коленной чашечки, у конца подколенной складки.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: боль в глазах; головная боль; расстройства пищеварения; расстройства функции печени; отсутствие аппетита; понос с кровью; боли в нижней части живота; зуд половых органов и заднего прохода; импотенция; боль в половом члене; расстройства менструального цикла; бели; боли в уретре; судороги мышц ноги; боли на внутренней стороне бедра; боли голени: боли в коленном суставе; раздражительность.

F9 инь-бао (оболочка инь)

Локализация: внутренняя поверхность бедра, выше верхнего края коленной чашечки на четыре цуня, в углублении у переднего края полуперепончатой мышцы.

Показания: боли в пояснично-крестцовой области; нарушения менструального цикла; недержание мочи; затрудненное мочеиспускание; плеврит; слабость после инфекционных заболеваний; судороги мышц ног.

F10 цзу-у-ли (пятый промежуток ноги)

Локализация: на внутренней поверхности бедра, ниже уровня промежности на один цунь, у наружного края длинной приводящей мышцы бедра.

Показания: повышенная температура; судороги и слабость мышц нижних конечностей; экзема в промежности; нарушение сна; слабость; грипп; плеврит; задержка мочи.

F11 инь-лянь (экономная инь)

Локализация: ниже уровня верхнего края лобковой кости на два цуня и в сторону от средней линии живота на 2,5 цуня, в нижней стороне паховой складки.

Показания: боли и онемение ноги; артроз нижней конечности; зуд половых органов; боли в ноге по ходу меридиана; бесплодие.

F12 цзи-май (бегущий сосуд)

Локализация: на поперечной линии, проведенной через середину верхнего края лобка (на пять цуней ниже пупка), в сторону от средней линии живота на 2,5 цуня.

Показания: гонорея; гинекологические болезни; боль в половом члене; боли в нижней части живота; расстройство мочеиспускания; боли при грыже.

F13 чжань-мэнь (ворота органов)

Локализация: у нижнего края свободного конца одиннадцатого ребра.

Функция: сигнальная точка меридиана селезенки – поджелудочной железы.

Показания: боли в поясничной области и спине; межреберная невралгия; гипертония; астма; плеврит; спазмы диафрагмы; беспокойство в области сердца; ночной анурез; учащенное мочеиспускание; большое количество мутной мочи; тики мышц спины; боль в подреберье; гепатит; желтуха; рвота; вздутие живота.

F14 ци-мэнь (ворота предела)

Локализация: в шестом межреберье на сосковой линии.

Функция: сигнальная точка.

Показания: поясничные боли; боли в спине; жажда; астма; плеврит; бронхит; болезни печени; гепатит; гинекологические болезни; осложнения после родов; затянувшиеся роды; межреберная невралгия; боли в запястьях; гипертония; рвота; нарушения пищеварения.

### **Заднесрединный меридиан (ду-май) (контролирующий меридиан) (XIII; VG)**

Меридиан непарный, относится к системе ян, насчитывает 28 точек воздействия.

Наружный ход заднесрединного меридиана (рис. 173) начинается в промежности на середине расстояния от заднего прохода до копчика, проходит по средней линии спины, шеи до затылка, идет по средней части головы, лба, носа и заканчивается в середине уздечки верхней губы.

Внутренний ход меридиана начинается между затылочной костью и первым шейным позвонком в точке VG16 фэн-фу, входит в мозг и затем повторяет наружный ход меридиана. Считается, что заднесрединный меридиан контролирует все ян-меридианы; точка VG1 чан-цян является общим ло-пунктом всех ян-меридианов. Заднесрединный меридиан относится к постоянным меридианам, но при возникновении в организме хронического патологического процесса, когда система регуляции в нескольких постоянных меридианах не справляется, заднесрединный меридиан превращается в один из чудесных меридианов (ЧМ1 ду-май), обеспечивая новый уровень связей целостного организма.

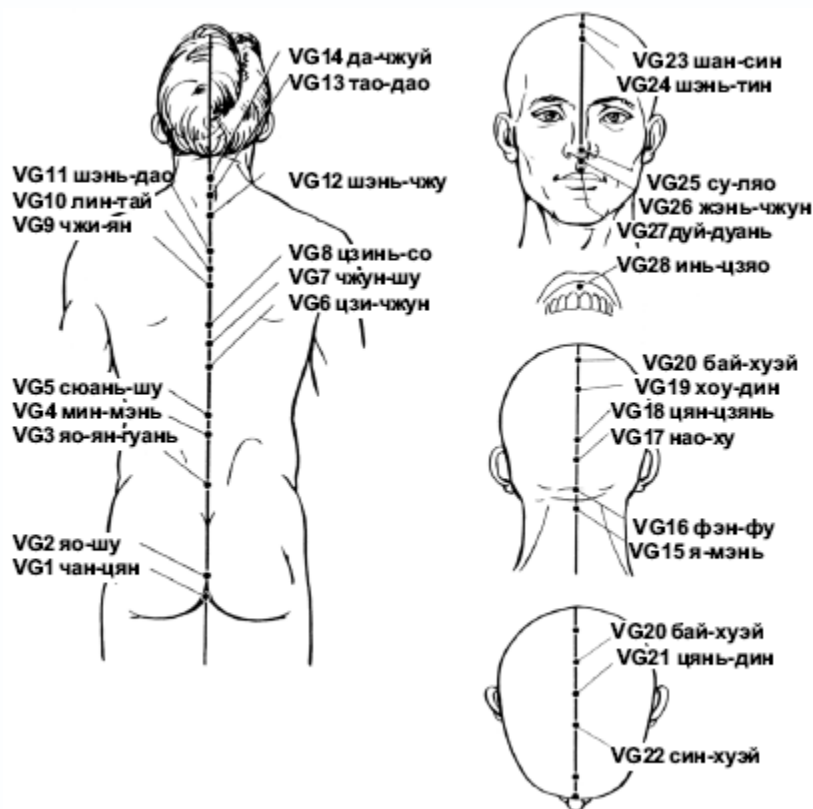


Рис. 173. Заднесредний меридиан

Основные симптомы и патологические состояния, соответствующие заднесрединному меридиану

Область до L2 (VG1 – VG4): заболевания нервной системы, заболевания кишечника, заболевания мочеполовой системы;

область от L2 до D7 (VG5 – VG8): расстройства нервной системы, заболевания желудочно-кишечного тракта;

область от D7 до C7 (VG9 – VG14): расстройства нервной системы, заболевания легких и лихорадочные состояния;

область затылка (VG15 – VG16): заболевания затылка, носа, языка, горла, расстройства нервной системы, психические заболевания;

область головы (VG17 – VG24): заболевания головы, глаз, носа, уха, заболевания нервной системы, психические расстройства;

область носа и рта (VG25 – VG28): заболевания нервной системы, психические заболевания, заболевания зубов, носа, рта.

#### **Основные точки заднесрединного меридиана**

VG1 чан-цян (большая сила)

Локализация: на середине расстояния между копчиком и задним проходом.

Функция: общий ло-пункт всех ян-меридианов.

Показания: импотенция; боль в уретре; геморрой; эпилепсия; маниакальные состояния; выпадение прямой кишки; поясничные боли; боли в позвоночнике; зуд в промежности; невралгия бедренного нерва; кровавая рвота; кишечное кровотечение; понос; запор, нарушение мочеиспускания.

VG2 яо-шу (дренаж поясницы)

Локализация: над входом в крестцовый канал, в центре крестцово-копчикового соединения, ниже четвертого крестцового гребешка.

Показания: импотенция; геморрой; недержание кала; расстройство менструального цикла; боль в уретре; нарушение мочеиспускания; запор; невралгия крестцового сплетения; поясничные боли; гонорея; аменорея.

VG4 мин-мэнь (ворота судьбы)

Локализация: между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков.

Функция: точка широкого спектра действия.

Показания: бессоница; головные боли; слабость; шум в ушах; высокая температура; ригидность затылочных мышц; ригидность мышц позвоночника; поясничные боли; судороги у детей; геморрой; кровь в стуле; импотенция; бели; боли в области почек, отдающие вниз живота; боли в бедре, отдающие в ягодицу; недержание мочи; понос.

VG7 чжуи-шу (середина горба)

Локализация: между остистыми отростками 10-ю и 11 – то грудных позвонков.

Показания: снижение остроты зрения; слабость; боль в желудке; болезни почек; лихорадочные состояния; поясничные боли с ограничением движения; плохой аппетит.

VG12 шэнь-чжу (поддержка духа)

Локализация: на средней линии спины между остистыми отростками 3-го и 4-го грудных позвонков.

Показания: астения; пневмония; хронический кашель; заболевания головного и спинного мозга; поясничные боли; боли в позвоночнике; ночные страхи; неврастения; состояние, близкое к помешательству; эпилепсия; бессвязная речь; носовое кровотечение.

VG14 да-чжуй (большой позвонок)

Локализация: между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

Показания: бронхиальная астма; кашель; психические заболевания; слабость; боль в подреберье; рвота; желтуха; эмфизема легких; ревматизм; головная боль; боли от затылка, переходящие на голову; судороги у детей; хорея; грипп; туберкулез.

VG28 инь-изяо (перекресток инь у десны)

Локализация: в центре уздечки верхней губы, в месте перехода десны в верхнюю губу, между корнями средних зубов.

Показания: заболевания зубов; стоматит; нарушение носового дыхания; ринит; эпилепсия; маниакальные состояния; полипы в носу; неврит лицевого нерва; боли в области шеи и затылка; неврит лицевого нерва; боль в области сердца; слезоточивость; помутнение роговицы; невралгия тройничного нерва; нарывы на лице (у детей).

### **Переднесрединный меридиан жэнь-май (меридиан зачатия) (XIV; VC)**

Меридиан непарный, относится к системе инь, насчитывает 24 точки воздействия.

Наружный ход переднесрединного меридиана (рис. 174) начинается в промежности (точка VC1 хуэй-инь), поднимается по средней линии живота, груди, шеи и заканчивается на подбородке. Здесь два симметричных ответвления идут к глазницам, огибая губы.

Внутренний ход начинается также от точки VC1, входит в малый таз, брюшную и грудную полости, затем идет к горлу и гортани.

Считается, что переднесрединный меридиан об» единяет все инь-меридианы. Точка VG1 хуэй-инь является общим ло-пунктом всех инь-меридианов. Переднесрединный меридиан относится к постоянным меридианам, но при определенных условиях, как и заднесрединный меридиан, превращается в чудесный меридиан (ЧМВ жэнь-май). Переднесрединный меридиан имеет обширные связи как путем внутреннего хода, так и на наружном ходе, кроме того, на нем расположено основное число сигнальных точек постоянных меридианов.

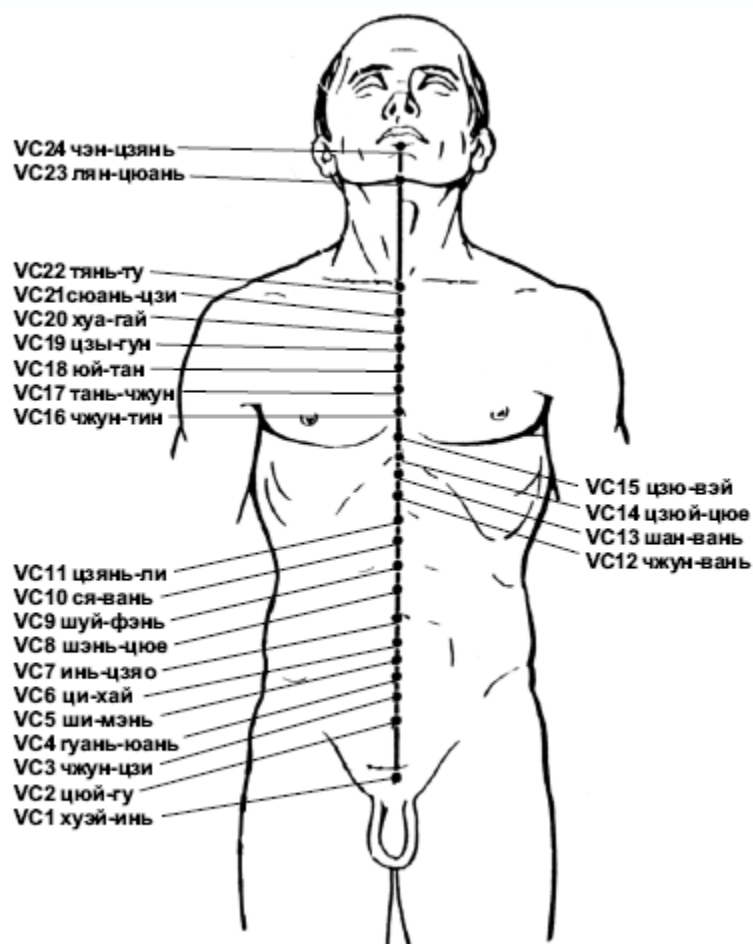


Рис. 174. Переднесредний меридиан

***Симптомы патологий, характерных для переднесрединного меридиана***

Область нижней части живота (до пупка): заболевания мочеполовой системы, кишечника (точки VC4 и VC6 оказывают общеукрепляющее действие;

область верхней части живота (выше пупка): заболевания желудочно-кишечного тракта; болезни нервной системы;

область груди – заболевания легких, заболевания пищевода; область шеи – заболевания языка, горла, гортани; область губ – заболевания полости рта и зубов.

***Основные активные точки переднесрединного меридиана***

VC1 хуэй-инь (слияние инь)

Локализация: между мошонкой и анальным отверстием у мужчин и между задней спайкой больших срамных губ и анальным отверстием у женщин.

Функция: общий ло-пункт все инь-меридианов.

Показания: ипотенция; боль в головке полового члена; потливость и онемение ног; нарушение менструального цикла; опущение влагалища и матки; зуд половых органов; затрудненное мочеиспускание; гонорея; геморрой; запор; заболевания промежностной области; сильное переутомление.

VC3 чжун-цзи (средняя ступень)

Локализация: на средней линии живота ниже пупка на четыре цуня.

Функция: сигнальная точка меридиана мочевого пузыря.

Показания: зуд и боли в наружных половых органах; опущение матки; вагинит; бели; нефрит; болезненное мочеиспускание или задержка мочи; сексуальные неврозы; расстройства менструального цикла; перитонит; асцит; бесплодие; маточное кровотечение; задержка отделения последа; боли вокруг пупка; боли при грыже; выпадение влагалища; бесплодие; боли при простатите; боли мочевого пузыря; общее понижение сопротивляемости организма; депрессия.

VC4 гуань-юань (закрытый источник)

Локализация: на средней линии живота ниже пупка на три цуня.

Функция: сигнальная точка меридиана тонкой кишки.

Показания: неврастения; психозы; кишечное кровотечение; нарушение менструального цикла; бесплодие; импотенция; боль в уретре; понос; спастические боли внизу живота; боль при грыже; холера; приливы при климаксе; непрекращающиеся выделения после родов; выпадение матки или влагалища; зуд наружных половых органов; нефрит; асцит; головные боли; головокружение; боли в матке при эндометрите; боли вагинальные с зудом или без зуда; дизентерия; понос с кровью; уретрит.

VC5 ши-мэнь (каменные ворота)

Локализация: на средней линии живота ниже пупка на два цуня.

Функция: общая сигнальная точка меридиана трех обогревателей.

Показания: расстройство менструального цикла; втяжение яичка; спастические боли внизу живота; боль в уретре; асцит; понос; острый аппендицит; обильные бели; болезненные менструации; простатит; вздутие и болезненность живота; вагинальные боли, отдающие вниз живота.

VC7 инь-цзяо (перекресток инь)

Локализация: средняя линия живота, на один цунь ниже пупка.

Функция: сигнальная точка нижнего обогревателя.

Показания: послеродовая депрессия; расстройство менструального цикла; кишечная колика; бесплодие; бели; боли в яичниках; боли пупка; вздутие живота; вагинальные боли с ощущением сжатия; задержка мочеиспускания; носовое кровотечение; зуд половых органов.

VC12 чжун-вань (средний привратник)

Локализация: выше пупка на четыре цуня.

Функция: сигнальная точка среднего обогревателя и меридиана желудка.

Показания: головная боль; боль в области сердца; болезни желудка; тошнота; рвота; расстройство пищеварения; вздутие живота; боли и урчание в животе; метеоризм; гастрит; язва желудка; холера; бессонница; сильное сердцебиение; онемение лица; желтуха; желудочное кровотечение; запор; понос; психозы; боли легких и бронхов с сухим кашлем; боли печени и желчного пузыря; отрыжка.

VC14 цзюй-цюе (большое место)

Локализация: средняя линия живота, на шесть цуней выше пупка.

Функция: сигнальная точка меридиана сердца.

Показания: эпилепсия; боли в области сердца; нарушение сердечной деятельности; учащенный пульс; заболевания желудка; ухудшение памяти; кашель; кровохарканье; кислый привкус во рту; понос; бронхит; плеврит; фобии.

VC15 цзю-вэй (хвост птицы)

Локализация: средняя линия живота, на 1,5 цуня ниже мечевидного отростка.

Показания: боли в сердце; сердцебиение; перикардит; отек легких; бронхиальная астма; бронхит; плеврит; спазм пищевода; одышка; эпилепсия; тошнота; рвота; психозы; острый гастрит.

VC17 тань-чжун (середина груди)

Локализация: на передней средней линии груди на уровне четвертого межреберья.

Функция: сигнальная точка меридиана перикарда и верхнего обогревателя.

Показания: бронхит; межреберная невралгия; сердцебиение; отек легких; астма; кашель; срыгивание у грудных младенцев; одышка; удушье; мастит; сужение пищевода.

VC18 юй-тан (нефритовый зал)

Локализация: на средней линии груди на уровне третьего межреберья.

Показания: боли в области сердца; бронхиальная астма; плеврит; эмфизема легких; бронхит; кашель; межреберная невралгия; одышка.

VC19 цзы-гун (красный дворец)



Локализация: на средней линии груди на уровне второго межреберья.

Показания: туберкулез легких; бронхиальная астма; удушье; одышка; плеврит; спазм гортани; кашель; межреберная невралгия; распухание молочных желез; сужение пищевода; рвота с кровью; желудочное кровотечение; боль в области сердца; отсутствие аппетита.

VC24 чэн-цзянь (приемник жидкости)

Локализация: в центре, в углублении, подбородочно-губной складки.

Показания: диабет; скорая помощь при кровоизлиянии в мозг; эпилепсия; глухонмота; зубная боль; заболевания десен и слизистой оболочки щек; паралич лицевого нерва; птоз века; опущение угла рта; отек лица; последствия инсульта; коллапс; косоглазие, стоматит; боли нижней челюсти или зубов нижней челюсти; боли мышц головы; боли мышц шеи.

### **Дозировка лечебного раздражения и основные приемы массажа**

Чтобы эффективно применить массаж, правильно дозировать раздражение важно уметь оценить индивидуальную чувствительность пациента, тип его конституции, знака болезни, то есть синдромов ян и инь. Следует учитывать, что в течение болезни симптомы могут изменяться, поэтому нужно постоянно осведомляться о жалобах пациента и, если нужно, изменять методику и приемы проведения массажа.

Приемы массажа подразделяют на инь-приемы (тонизирующие, при инь-синдроме) и ян-приемы (седатирующие, при ян-синдроме). Каждый из основных приемов может обогащаться более детальными приемами. Некоторые из них можно применять как инь-приемы или как ян-приемы в зависимости от техники, силы и интенсивности предусмотренных вызванных ощущений. Если применяются инь-приемы, то воздействие должно быть мягким, движения направляются от периферии к центру, от здоровых зон к больной. Ян-приемы предусматривают сильное воздействие, движения идут от больного места к окружающим участкам. Интенсивность воздействия должна постепенно увеличиваться, а затем постепенно уменьшается. Седативный метод (ян-приемы) массажа осуществляется против хода меридиана, нажим на активные точки и массирование меридиана повторяются с силой и быстро. Предусмотренные ощущения допускаются на грани болевого ощущения, особенно при гиперстенической конституции больного.

Начальный прием воздействия на точку представляет собой круговое поглаживание, переходящее в растирание в течение 30 секунд, затем выполняют надавливание на точку 5 – 10 раз, затем вновь круговое растирание – поглаживание. Так как точки расположены на разной глубине мышечных тканей, надавливание производится с разной силой до получения предусмотренных ощущений.

Тонизирующий метод массажа (инь-приемы) выполняются мягко, по ходу меридиана, предусмотренные ощущения едва улавливаются пациентом, добиваться их не нужно. Применяют в основном приемы движения и поглаживания, давления, вращения, касания, трения подушечкой пальца. Каждую точку массируют 10–20 секунд.

Между седативным и тонизирующим методами массажа по исполнению находится гармонизирующий метод, при котором должны быть получены предусмотренные ощущения. Эти ощущения, как правило, воспринимаются пациентом как приятные.

При методе пальцевого давления интенсивность и длительность процедуры подбирается индивидуально с учетом общих положений правила бу – се, означающем лечебное воздействие «прибавить – отнять» энергию в нарушенном меридиане, и индивидуальных особенностей пациента: реактивности, пола, возраста и т. д., а также знака заболевания. Каждое надавливание длится от 2–3 секунд до 1 минуты; количество надавливаний на одну точку – от пяти до десяти. Надавливание выполняют равномерно, другие пальцы не должны совершать движений.

В первый сеанс, а также лицам с повышенной чувствительностью, массаж проводить только с малым раздражением и средней интенсивности. На излишнюю продолжительность или интенсивность массажа организм может ответить отрицательной реакцией, ухудшением общего состояния. В качестве общего ориентира в дозировке раздражения можно использовать степень интенсивности гиперемии кожи, возникающей под воздействием массажа: слабая гиперемия – тонизация, интенсивная гиперемия – седатирование. Ориентировочная длительность седативного массажа 10–20 минут, тонизирующего – около трех минут.

В среднем проводится 10–15 сеансов, хотя клинический эффект может наступить после первых же процедур; после исчезновения боли следует провести еще несколько процедур для закрепления результатов лечения.

При недавно возникшем заболевании при наличии синдрома полноты требуется более короткий курс лечения, рецидивы в основном отсутствуют; при наличии синдрома пустоты – более длительный курс лечения – 10–20 сеансов. Сеансы вначале проводят через 1–2 дня, затем 1 раз в неделю. Через несколько месяцев курс лечения нужно повторить во избежание рецидива.

Так как раздражение активных точек иглой или массажем качественно различно, использование акупунктурных рецептов для проведения традиционного массажа не рекомендуется.

Для массажа наибольшее практическое значение имеют около 100 меридианных и внемаридианных точек. Применять рекомендуют следующие точки:

меридиан легких – P1 чжун-фу, P5 чи-цзэ, P7 ле-цюе, P9 тай-юань, P10 юй-цзи;

меридиан толстой кишки – GI хэ-гу, GI5 ян-си, GI10 шоу-сань-ли, GI11 цюй-чи, GI15 цзянь-юй, GI17 тян-дин, GI20 ин-сян;

меридиан желудка – E2 сы-бай, E11 ци-шэ, E12 цюэ-пэнь, E18 жу-гэнь, E25 тянь-шу, E30 ци-чун, E36 цзу-сань-ли, E38 тяо-коу, E41 цзе-си, E42 чун-ян;

селезенки-поджелудочной железы – RP6 сань-инь-цзяо, RP12 чун-мэнь, RP9 инь-лин-цюань, RP10 сюе-хай;

сердца – C1 цзи-цюань, C3 шао-хай, C7 шэнь-мэнь;

тонкой кишки – IG5 ян-гу, IG8 сяо-хай, IG9 цзянь-хжэнь, IG11 тянь-цзун, IG19 тин-гун;

мочевого пузыря – V1 цин-мин, V2 цуань-чжу, V10 тянь-чжу, V11 да-чжу, V12 фэн-мэнь, V13 фэй-шу, V15 синь-шу, V17 гэ-шу, V18 гань-шу, V19 дань-шу, V20 пи-шу, V21 вэй-шу, V23 шэнь-шу, V25 да-чань-шу, V26 гуань-юань-шу, V31 шан-ляо, V32 цы-ляо, V33 чжун-ляо, V34 ся-ляо, V36 чэн-фу, V40 вэй-чжун, V41 гао-хуан, V44 шэнь-тан, V45 и-си, V56 чэн-цзинь, V57 чэн-шань, V60 кунь-лунь, V62 шэнь-май;

почек – R1 юн-цюань (точка диафрагмы), R3 тай-си;

перикарда – MC3 цюй-цзэ, MC6 нэй-гуань, MC7 да-лин;

трех обогревателей – TR4 ян-чи, TR5 вай-гуань, TR14 цзянь-ляо, TR17 и-фэн;

желчного пузыря – VB12 вань-гу, VB20 фэн-чи, VB21 цзянь-цзин, VB30

хуань-тяо, VB31 фэн-ши, VB34 ян-лин-цюань, VB39 сюань-чжун;

печени – F3 тай-чун;

заднесрединный меридиан – VG ян-гуань, VG4 мин-мэнь, VG14 да-чжуй, VG15 я-мэнь, VG16 фэн-фу, VG20 бай-хуэй, VG26 жэнь-чжун;

переднесрединный меридиан – VC4 гуань-юань, VC6 ци-хай, VC8 шэнь-цюе, VC9 шуй-фэнь, VC10 ся-вань, VC12 чжунь-вань, VC13 шан-вань, VC17 тянь-чжун, VC22 тянь-ту;

внемеридианные точки – PC3 инь-тан, PC9 тай-ян, PC6 юй-яо.

Выполняя массаж, нужно иметь в виду, что некоторые точки взаимозаменяемы, например по правилу «мать – сын», «полдень – полночь». В рецепт массажа конечностей целесообразно включение групповых ло-пунктов, если заинтересованными оказываются три меридиана инь или ян.

Седативный массаж группового ло-пункта на стороне боли или тонизирующий массаж на здоровой стороне. Групповые ло-пункты в этом случае можно использовать перекрестно или по правилу «верх – низ».

Если через болевую область проходят два меридиана одной группы, например, инь, и третий меридиан другой группы, например, ян, то массируют групповой пункт двух меридианов инь и групповой ло-пункт меридиана другой группы. Если через болевую зону проходят несколько

меридианов разных групп, то массируют каждый меридиан отдельно, используя их стабилизирующие ло-пункты.

Тонизирующие точки меридианов рекомендуются при таких заболеваниях, как паралич, парез и т. п. при преобладании симптомов инь. Точки-ключи чудесных меридианов используют при наличии хронической или некупирующей боли.

Китайский традиционный массаж дает положительный лечебный эффект при функциональных и органических нарушениях кровообращения, болезнях органов дыхания, пищеварения, при хронических дистрофических заболеваниях позвоночника и суставов конечностей, при функциональных нарушениях вегетативной нервной системы и некоторых других болезнях и недугах. Его можно использовать самостоятельно, а также в сочетании с прижиганием и поверхностным иглокалыванием.

## **Технические приемы традиционного массажа**

### **1. Прием ЖО-ФА. Круговое разминание**

Выполнение приема. Прием выполняется подушечкой большого или среднего пальца или основанием ладони. Выполняется в виде вращающегося кругового поступательного движения на спине и конечностях при воздействии на группу точек, триггерную зону. Характер воздействия импульсный, направлен сверху вниз, без отрыва рук от кожи пациента. Производится 8 – 20 раз. Темп выполнения приема от 55 до 80 раз в минуту.

Проводится на спине сверху вниз, симметрично, по ходу меридиана мочевого пузыря, на конечностях проводится в дистальном направлении. Начальные движения выполняются легким вращением, которое усиливается по мере повторения приема и переходит в поверхностное разминание средней силы. При выполнении приема у пациента должно возникнуть ощущение тепла, удовлетворения, расслабления.

Применение приема. Прием используется для улучшения самочувствия, улучшения лимфо- и кровообращения, расслабления мышц, уменьшения болей в мышечных тканях. (Рис. 175).



Рис. 175

### **2. Прием НА-ФА. Защищывание, разминание с захватом**

Выполнение приема. Прием выполняется в виде интенсивного разминания мышц и подкожного слоя. Массируемый участок мягко захватывается и слегка приподнимается на костной основе и более глубокими слоями мышц, движения рук – мягкое, энергичное, поступательное, без отрыва от массируемого участка. При этом большой палец противопоставит

остальным пальцам. Воздействие осуществляется по два-три раза средней силы на предварительно подготовленных участках тела, направление воздействия – сверху вниз.

Применение приема. Применяется прием для купирования мышечного спазма или судорожной готовности, восстановления кровообращения, расслабления мышц.



(Рис. 176).

### **3. Прием ЯА-ФА. Толчкообразное вращение с нажатием**

Выполнение приема. Выполняется прием слегка согнутой упругой кистью ладони в пястно-фаланговых сочленениях. Соприкасается с поверхностью кожи основанием ладони, фалангами пальцев и всей поверхностью большого пальца. Таким образом под ладонью образуется пространство, наполненное энергией.

Применение приема. Прием применяют для массажа спины и конечностей. Руки массажиста двигаются сверху вниз, не отрываясь от кожи. При массаже позвоночника рука устанавливается перпендикулярно к нему. Выполняют до трех подходов, каждый раз слегка увеличивая нагрузку. Применяют прием для расслабления мышц, снятия болевых ощущений (рис. 177).



### **4. Прием ТУЙ-ФА. Линейное растирание**

Выполнение приема. Для выполнения приема массируемый располагается у головы пациента, выполняя прием основанием ладони или подушечкой большого пальца, мягко и плавно поглаживая или слегка растирая массируемую поверхность. При выполнении приема пальцы соскальзывают по межреберьям на груди и спине и без отрыва рук быстро возвращаются в исходное положение. Одна и та же область массируется три – пять раз с постепенным возрастанием интенсивности до средней силы.

Применение приема. Применяют прием в качестве предшествующего для последующего разминания с целью разогрева кожи и подкожной клетчатки, а также в конце процедуры массажа для усиления мышечного расслабления (рис. 178).



### **5. Прием КУЭНЬ-ФА. Линейное поглаживание**

Выполнение приема. Прием выполняют локтевой поверхностью расслабленной кисти с полусогнутыми пальцами. Легкие, скользящие движения осуществляются в лучезапястном суставе, с чередованием движений в ладонной и тыльной поверхностях локтевого ребра кисти. Внутри слегка сжатой кисти образуется пространство, наполненное энергией. При выходе кисти на ладонную поверхность слегка сжатые фаланги 3 – 5-го пальцев делают соскальзывающее движение с акцентом на мизинец.

Применение приема. Прием применяют три – пять раз для снятия усталости, мышечных спазмов и болей поверхностных мышц спины и конечностей, при этом кисти массажиста двигаются сверху вниз довольно быстро – 75–80 раз в минуту (рис. 179).



### **6. Прием ЦЗИ-ФА. Поколачивание кистью**

Выполнение приема. Прием выполняют одновременно ребром ладони обеих рук. При выполнении приема пальцы выпрямлены, сжаты и слегка напряжены. Поколачивание выполняют легко в высоком темпе (130–175 поколачиваний в минуту) по ходу движения энергии в янских меридианах, прорабатывая область массажа от трех до пяти раз.

Применение приема. Прием применяют для снятия ощущений усталости, улучшения кровообращения, ускорения метаболических процессов, мышечного расслабления (рис. 180).



### **7. Прием. КОУ-ФА. Поколачивание кулаком**

Выполнение приема производится полусжатым кулаком с ненапряженными пальцами, кисть расслаблена, движение ею производится в лучезапясном суставе. Поколачивание кулаком производится сверху вниз со средней силой воздействия три – пять раз. Темп поколачивания – до 90 – 100 раз в минуту. При таком поколачивании у пациента создается впечатление вибрации.

Применение приема. Прием применяют для снятия ощущений усталости, улучшения кровообращения, а также для мышечного расслабления (рис. 181).



### **8. Прием ФЭНЬ-ЦЗИНЬ-ФА. Разминание с вибрацией** **Выполнение приема.**

#### **Прием выполняют большим и указательным пальцем**

Начинают разминание плавно. Ткани при надавливании сдвигаются по ходу мышечных волокон и возвращаются в исходное положение. При этом оказывается вибрирующее давление средней интенсивности. Прием выполняют до десяти раз, плавно заканчивая разминание.

Применение приема. Критерием эффективности приема служит достижение болевого порога, ощущение вибрации и ломота после прекращения процедуры (рис. 182).



## 9. Прием ДЯНЬ-СЮЭ-ФА. Разминание с давлением

Выполнение приема. При выполнении приема производится непрерывное давление на точку большим, указательным или средним пальцем. При этом кожу не смещают. Если разминание с давлением производят большим пальцем, он должен сгибаться почти под прямым углом. Краем ногтя прием не выполняют. После достижения болевого порога воздействие на точку продолжают 10–12 секунд. Второй и третий пальцы при выполнении приема располагают вертикально по отношению к плоскости воздействия. Зона точки разминается от трех до семи раз.

При выполнении приема пациент должен ощущать небольшую боль, вибрацию и ломоту после окончания процедуры (рис. 183).



## 10. Прием ТАНЬ-ЦЗИНЬ-ФА. Защипывание с соскальзыванием

Выполнение приема. Прием выполняют плотно сжатыми вторым, третьим, четвертым пальцами и первым пальцем (рис 46 тау верх). С умеренной силой мышцу захватывают между пальцами, а затем отпускают с соскальзыванием. После захвата мышечного массива пальцами приподнимают за край, словно отделяя ее от лежащих под ней слоев, задерживают в таком положении, затем сдавливание ослабляют, после чего мышца пружинисто выскальзывает из-под пальцев.

Воздействие производят с небольшой силой три – пять раз.

Применение приема. Прием применяют для восстановления мышечной проводимости, ослабления мышечной усталости и боли; после проведения процедуры возможно ощущение болезненности и ломоты (рис. 184).



## 11. Прием ЦО-ФА. Поверхностное разминание

Выполнение приема. Прием выполняют всей плоскостью ладони или боковой поверхностью согнутого указательного пальца со средней силой по два – четыре раза на каждой стороне мышцы.

Применение приема. Прием применяют для достижения релаксации мышц, снятия усталости мышц, разминая запястья, предплечья, области лодыжек, коленей и голени. Разминаемый участок конечности помещают между обеих рук, которые должны двигаться быстро и энергично в



противоположных направлениях. В зоне боковых поверхностей запястья применяют разминание указательными пальцами.

После проведения массажа в мышцах чувствуется тепло, возникает чувство свежести и бодрости (рис. 185).



### **Прием 12. БО-ЦЗИНЬ-ФА. Глубокое разминание**

Выполнение приема. Прием выполняется напряженными, слегка согнутыми вторым, третьим, четвертым и пятым пальцами сверху вниз от позвоночного столба кнаружи обеими кистями рук или чередуя руки со средней силой воздействия. Пальцы разминают мышцы с небольшим вращением, не отрываясь от кожи, добиваясь ощущения податливости. В момент смещения напряжение пальцев на мышечную ткань уменьшается, пальцы становятся менее напряженными, но на новом участке вновь становятся жесткими и напряженными. Прием выполняют три – пять раз по одной и той же линии.

Применение приема. Прием применяют для достижения расслабления мышц, исчезновения ощущения болезненности, размягчения мышечных уплотнений (рис. 186).



### **13. Прием 13 ЧЖЭН-ДИН-ФА. Надавливание на точку**

Выполнение приема. Прием выполняют напряженным согнутым большим или указательным пальцем; ногтем надавливание не производят. Для воздействия выбирают активную точку. При надавливании палец должен войти в точку, достигая болевого порога. Через одну – три секунды давление уменьшают, затем вновь возобновляют с большей силой. После этого напряжение в пальце ослабляют и быстро, плавно выходят из точки (рис. 187).



#### **Прием 14. ЧЖЭН-ЧАНЬ-ФА. Надавливание на точку с вибрацией** **Выполнение приема**

Прием выполняют большим, согнутым или прямым, пальцем. Можно применять указательный или средний палец. На точку надавливают упруго и быстро, без смещения кожи, с мелкой вибрацией, плавно увеличивая силу давления. Заканчивают надавливание быстро и вновь возобновляют на пять – десять секунд.

#### **Прием 15 ЧЖУА-ФА. Жесткое почесывание головы**

Выполнение приема. Прием выполняют методом почесывания или легкого поцарапывания, стоя лицом к расслабленному пациенту. Пальцы рук согнуты и пружинисто напряжены. Кисть как бы охватывает большой шар. Голова массируется круговыми движениями от височных областей к теменным и далее к затылку быстрыми, жесткими, цепкими, но безболезненными движениями. Затем кисти движутся по поверхности головы навстречу друг другу, зеркально симметрично относительно сагиттальной оси.

Прием выполняют 20–50 секунд в зависимости от реакции пациента.

Применение приема. Прием применяют для улучшения и нормализации поверхностного и внутричерепного кровообращения головы, снятия утомления, усталости, сосредоточения (рис. 188).



#### **16. Прием МИНЬ-ТЯНЬ-КУ. Постукивание за ушами**

Выполнение приема. Прием выполняют симметрично на обеих ушных раковинах, стоя напротив сидящего пациента. Большим пальцем необходимо надавить на козелок, закрывая вход в наружный слуховой проход. Указательным пальцем ушная раковина удерживается сзади. Средним пальцем производят ритмичное легкое постукивание по поверхности сосцевидного отростка два – три раза (рис 50 тау).

Выполняют три – пять подходов по два – три поколачивания в каждом. Перед окончанием приема на колелок слегка надавливают и быстро снимают пальцы.

Применение приема. Прием снимает головные боли, головокружение, улучшает память, придает четкость мыслям, дает возможность сосредоточиться (рис. 189).



### **17. Прием ЭР-КО-ДОУ-ФА. Вибрация ушной раковины**

Прием эффективен после проведения минь-тянь-ку.

Выполнение приема. Прием выполняется симметрично на обеих ушных раковинах.

Массажист стоит напротив сидящего пациента, большим пальцем руки плотно прижимает козелок по входу в наружный слуховой проход, а указательным пальцем фиксирует ушную раковину сзади. Затем производится энергичная вибрация с достаточно интенсивным, но коротким воздействием (три воздействия). При проведении процедуры необходимо выполнить три – пять подходов. Пациент испытывает ощущения, близкие к гулу или шуму.

Применение приема. Прием выполняют для снятия головных болей, головокружении, улучшения памяти, сосредоточения.

### **18. Прием ЦЗИ-ТУ-ФЭНЬ-ЦЗИНЬ-ФА. Мягкое разминание позвоночника**

Выполнение приема. При выполнении приема пациент может сидеть или лежать, мышцы шеи и спины расслаблены. Пальцы массажиста должны быть сомкнуты в кулак, указательный палец полусогнут и противостоит приведенному большому пальцу таким образом, чтобы образовалась «вилка» между дистальной фалангой большого пальца и средней указательного пальца. Этой «вилкой» разминается каждый остистый отросток позвоночника, начиная с седьмого шейного и заканчивая пятым поясничным. Каждый позвонок мягко массируется снизу вверх «поддевающим» движением, начинающимся под остистым отростком позвонка.

Применение приема. Прием выполняют по позвоночнику сверху вниз 2–3 раза при остеохондрозе и усталости мышц спины.

### **19. Прием 19 ЧУЙ-ФА. Поколачивание колена**

Выполнение приема. Расслабленная нога сидящего пациента полусогнута. Сидящий сбоку массажист поколачивает по надколеннику в области верхнего и нижнего его краев ребром ладоней расслабленных рук. Пальцы не напряжены, полусогнуты, слегка сомкнуты. Темп средний, слабой интенсивности. Для лучшего расслабления мышц массируемая нога в пол не упирается, а провисает, для чего под бедро и колено подкладывают мягкий валик. Выполняют прием один раз в течение 30 секунд.

Применение приема. Прием применяют при артритах коленного сустава и посттравматических явлениях.

### **20. Прием ГУАНЬ-ЧУАН-ФА. Качание**

Выполнение приема. Пациент лежит на спине, на мягкой подстилке, охватив руками поднятые к животу колени. Его подбородок упирается в грудь, спина выгнута. Массажист пациента, размещая свои руки на затылке и в области голеностопных суставов, и раскачивает его с возрастающей амплитудой пять – семь раз.

Применение приема. Применяют прием при болях в области позвоночника и поясницы, а также при изменениях после травмы.

## **Частные методики лечебного массажа**

### **Массаж головы**

Чтобы добиться гармонизирующего или седативного эффекта, воздействием на голову можно начинать или заканчивать массаж.

Тонизирующий массаж можно получить при дополнении приводимого комплекса приемами чжуа-фа, чжо-фа, минь-тянь-ку, эр-ко-доу-фа.

Методика выполнения массажа. Освещение массажного кабинета должно быть слегка приглушенным; обстановка спокойной, комфортной; температурный режим – оптимальный. Пациент лежит, слегка запрокинув голову, с полуприкрытыми глазами. Массажист сидит у головного конца стола, голова пациента находится на уровне верхней части живота массажиста. При проведении массажа руки массажиста должны быть расслаблены, локти разведены в стороны. Применяются следующие приемы: ли-туй-фа – растирание по срединной линии лба; яя-инь-тан – толчкообразное вращение с нажатием на точку инь-тан, расположенную чуть выше расстояния между бровями и туй-фа – линейное растирание от срединной линии лба в стороны.

Первый прием (ли-туй-фа) выполняется обоими большими пальцами в виде легкого попеременного штрихового соскальзывания по коже от переносицы к краю границы роста волос. Выполняется 3–5 циклов. Каждый цикл состоит из семи легких касаний правого и левого пальцев (рис. 190).



Второй прием (ая-инь-тан) выполняется путем легкого, не быстрого, плавного воздействия на точку согнутым средним пальцем. Через точку посылается энергетический импульс, мысленно передавая ощущения тепла.

Третий прием (туй-фа) выполняется боковой поверхностью дистальных фаланг обоих больших пальцев и заключается в легком штриховом соскальзывании от середины лба в стороны и вверх от точки инь-тан до края волос. Оба пальца двигаются одновременно в противоположных

направлениях, словно разглаживая кожу лба. Ладони рук мягко охватывают голову, располагаясь на лобно-височных областях. В результате девяти движений энергетическое поле головы расчищаясь, очищается (рис. 191).



Далее, не отрывая ладони от головы, выполняется прием на-фа (защипывание), то есть производится однократное разминание бровей легкими шипковым движениями больших и указательных пальцев, изнутри кнаружи. При правильно выполненном приеме ощущается приятная легкая болезненность и тепло.

Прикоснувшись к наружным концам бровей, выполняют прием жо-фа (круговое разминание точки меридиана желчного пузыря тун-цзы-ляо (VB1), которая находится в височной впадине у наружного края орбиты, кнаружи от угла глаза на 0,5 цуня. Средними пальцами разминаются средними пальцами по и против часовой стрелки соответственно, воздействуя с умеренной интенсивностью до достижения приятной ломоты в течение 30–60 секунд.

Затем, не отрывая рук, необходимо поместить указательные пальцы на симметричные точки меридиана мочевого пузыря цуань-чжу (V2), находящиеся у начала брови, над внутренними углами глаз, применяя прием чжэн-дин-фа. После окончания воздействия, не отрывая руки средние пальцы устанавливают на точки меридиана желудка сы-бай (E2), которые находятся вертикально ниже зрачка прямо смотрящего глаза на один цунь, и воздействуют на них приемом жо в течение 30–60 секунд до приятной ломоты по и против часовой стрелке справа и слева соответственно.

Далее указательные пальцы плавно переходят в зону расположения окончания наружного хода канала толстой кишки в точке ин-сян (GI20). (Единственный симметричный энергетический меридиан, подвергающийся перекресту, в данном случае – под носом). Точки расположены в боковой борозде крыла носа, на краю грушевидной вырезки черепа, и обладают выраженной болезненностью при надавливании. Давление осуществляется с вибрацией чжэн-чань-фа.

Закончив давление на точку ин-сян средние пальцы передвигают в область расположения точек Е5 да-ин (меридиан желудка), которые находятся у угла нижней челюсти, воздействуя приемом жо, после чего на том же меридиане желудка большими пальцами, не отрываясь сразу от точек да-ин, нащупывают пересечение у угла лба венечного шва черепа с височной мышцей, то есть точки то-у-вэй (E8). На эти точки воздействуют приемом жо.

Выполняя массаж головы, далее выполняют прием на-фа, захватывая с легким натяжением волос в области висков, заушных областей и затылка. Для выполнения этого приема голову пациента поворачивают на бок. Выполнение приема не должно быть болезненным (рис. 192).



После выполнения приема на-фа, выполняют прием цзи-фа (поколачивание), который осуществляется в виде легкого поколачивания висков и темени кончиками второго, третьего, четвертого и пятого пальцев обеих рук.

Заканчивают массаж головы прерывистым давлением на точки фэн-чи (VB20), расположенные под затылочной костью, у углублениях кнаружи от краев трапецевидных мышц, применяя прием дян-ь-сюэ-фа, который осуществляют согнутыми большим и средним пальцами.

### **Массаж шеи и верхних конечностей**

Показания: миозиты шейно-плечевой области, возникшие в результате заболеваний, после сквозняков, а также неудобного положения головы во время сна.

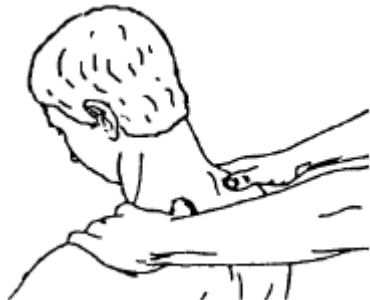
Методика выполнения массажа. Приемы массажа (гуэнь-фа, жо-фа, бу-дзинь-фа, тие-фа) выполняют в положении пациента сидя.

Выполняя первый прием (гуэнь-фа), производят линейное поглаживание, «валяние» области верхней части лопатки, трапецевидной мышцы. Выполнение начинают от надостной мышцы и шеи – по направлению к плечевому суставу полусогнутой, расслабленной кистью с движениями в лучезапястном суставе с чередованием ладонной и тыльной сторон. Кисть двигается мягко, в среднем темпе 3–5 раз, расслабляя мышцы пациента и подготавливая их к следующим приемам (рис. 193).



Второй прием (жо-фа) применяют, выполняя круговое разминание обеих трапецевидных мышц симметрично, начиная от затылочных бугров – вниз, до уровня шестого – седьмого шейных позвонков. Большие пальцы рук спускаются по наружному краю трапецевидных мышц и,

несколько расходясь, достигают внутренних углов лопатки. Прием выполняют несколько раз в виде легких поступательных вращательных разминаний, при этом большие пальцы от кожи не отрывают, второй, третий и четвертый пальцы мягко устанавливают в надключичной впадине. При повторении приема, сила давления слегка возрастает. Мышцы разогреваются, расслабляются, становятся податливыми и мягкими. Достигнув этого ощущения, переходят к третьему приему (рис. 194).



Третий прием (бу-дзинь-фа) применяют, выполняя ротацию головы с разблокировкой шейных позвонков. Для этого необходимо охватить подбородок и щеку пациента ладонью и одним мягким движением привести голову к груди, развернув ее латерально. Голова пациента должна быть слегка наклонена вперед, а ее разворот является продолжением этого легкого наклона. Другая кисть располагается на теменно-затылочной области противоположной стороны и служит противоупором.

Прием выполняют мягко, уверенно, без силового воздействия. Часто его выполнение сопровождается щелчком или легким хрустом. При правильном выполнении приема пациент боли не ощущает. При появлении многофасциальных триггерных зон или отдельных точек в области шеи, на одну из них устанавливают большой палец и медленно, с возрастающей силой, не смещая палец, надавливают на выявленное место. При этом голову, охватив за подбородок, плавно разворачивают в сторону, соответствующую болезненному очагу. Давление прекращают с притуплением боли и появлением «текучести» мышечных волокон, после чего приступают к основному приему (рис. 195).



Четвертый прием (тие-фа) – поколачивание ребром ладони является продолжением выше описанных приемом и применяется в конце массажа для лучшего общего эффекта.

Выполнение приема. Прием представляет собой поколачивание ребром ладони по краю трапецевидных мышц. Выполняют его быстро, легко, безболезненно в течение одной-пяти минут (рис. 196).



### **Массаж области плечевого сустава**

Показания: онемение руки, парез и паралич верхней конечности, нарушение чувствительности кожи руки, боль в области плечевого сустава и лопатки с ограничением движения, болезненное затрудненное поднятие руки вверх, боли и контрактура плечевого сустава, напряжение мышц шеи и затылка, ригидность затылочных мышц.

Методика выполнения массажа. Приемы массажа (жо-фа, тья-фа, яо-фа, бань-фа) выполняют в положении пациента сидя.

При выполнении первого приема – жо-фа – производится мягкое разминание обеими руками с акцентом в области болевых точек в виде жо-приема большими пальцами, постепенно увеличивая силу надавливания, которая не должна превышать болевого порога (рис. 197).



Второй прием – тья-фа – выполняют при недостаточности воздействия первого приема (жо-фа). В этом случае массаж можно дополнить интенсивным надавливанием (тья), выявив миофасциальные триггерные зоны. Обычно на эти зоны воздействуют 1 – 3 раза.

Третий прием (яо-фа) проводится после подготовки мышц плечевого пояса. Он заключается в ротации верхней конечности в плечевом суставе. Одна рука массажиста придерживает локтевой сустав, другая подводится под дистальный отдел предплечья и располагается на плечевом суставе.

Рука пациента расслаблена, кисть свисает. Совершается плавное мягкое ротационное движение локтем назад и вверх, затем вниз и кнаружи. Диаметр описываемой окружности постепенно возрастает.





Рис. 198

Прием выполняют мягко, плавно, без резких движений (рис. 198). Весь комплекс воздействия на плечевой сустав, включающий жо-, тья и яо приемы, длится от трех до пяти минут. Затем производят сильное надавливание (тья) на следующие точки:

TR15 тьянь-ляо, расположенную в верхней части лопатки, в надостной ямке;

GI16 цзюй-гу – в углублении, образуемом сочленением ключицы и акромиального отростка лопатки на высоте плечевого сустава; TR14 цзянь-ляо – на задней поверхности плечевого сустава, сзади и ниже акромиального отростка лопатки;

IG12 бин-фэн – в надостной ямке, в середине ости лопатки, где при поднятой руке прощупывается впадина; IG10 нао-шу – сзади от плечевого сустава у наружного края лопатки, в углублении ниже акромиального отростка; IG9 цзянь-чжень – сзади и книзу от плечевого сустава, между плечевой костью и лопаткой, выше заднего конца помышечной складки на один цунь.

Четвертый прием (бань-фа) выполняют после выполнения выше описанных приемов.

Выполнение приема. Рука пациента согнута в локте, который поднят до уровня плечевого сустава, кисть охватывает надлопаточную область. Выполняя прием, необходимо, придерживая одной рукой локоть снизу, другой фиксировать кисть и медленно, плавно отводить локоть пациента кпереди и кверху, затем возвращать его в исходное положение. В этом случае локоть описывает окружность, диаметр которой возрастает при повторении приема. Этот прием проводят 3–5 раз (рис. 199).



**Массаж области локтевого сустава и предплечья**

Показания: боли и отечность в локтевом суставе и предплечье после травм, физических нагрузок и перетренировок, постравматическое ущемление локтевого нерва, неврит лучевого нерва, боли и онемение мышц предплечья, сопровождающиеся ограничением движений.

Методика выполнения массажа. Приемы массажа жо-фа, тья-цюй-чи, до-цюй-чи, сюань-жо-цюй-чи выполняют в положении пациента сидя.

Первый прием (жо-фа) проводится в виде мягкого вращательного поступательного разминания предплечья от локтевого сустава к кисти, по лучевому краю (со стороны большого пальца), по ходу меридианов легких и толстого кишечника, попеременно большими пальцами обеих рук. При этом свободная рука массажиста легко фиксирует кисть пациента. С каждым последующим разминанием сила воздействия несколько возрастает, не превышая болевого порога. Прием необходимо выполнять три – пять раз.

Второй прием тья-цюй-чи выполняют следующим образом. Производят однократный сильный нажим на точку GI11 цюй-чи, находящуюся на середине расстояния между латеральным подмышечком и лучевым концом складки локтевого сгиба. Другой необходимо удерживать кисть пациента, верхняя конечность которого согнута в локте под прямым углом (рис. 200).



Третий прием (до-цюй-чи) выполняют сразу после осуществления тья-цюй-чи. Он заключается в нажиме умеренной интенсивности на точку цюй-чи. После этого верхняя конечность разгибается, встряхивается за расслабленную кисть, и производится легкая последовательная пронация и супинация с вытягиванием на себя (рис. 201).



Четвертый прием (сюань-жо-цюй-чи) дополняет третий прием. Для его выполнения одной рукой массажист фиксирует локоть пациента, другой охватывает запястье. Осуществляется мягкое разминание (жо) точки цюй-чи большим пальцем с одновременным приведением

предплечья к плечу и ротацией предплечья и кисти пациента. Прием выполняют 1–3 раза с постепенным увеличением амплитуды ротации с приведения (рис. 202).



### **Массаж кисти**

Показания: выпячивание сухожильной сумки на тыле кисти и в области «анатомической табакерки».

Техника выполнения массажа. Производится жо-воздействие вокруг выпячивания до разогрева и релаксации мышечных волокон и тканей, затем выполняют прием бу путем сдвигания кожи и самого образования от центра к периферии последовательными раздвигающими и распластывающими движениями обоих больших пальцев в противоположных направлениях. После чего сухожильная сумка надрывается на периферии своего выпячивания приемами ань или тья: один большой палец «входит» под образование, другой – согнутый – сдвигает выпячивание во встречном направлении, располагаясь поверх образования. Кожа при этом не должна повреждаться. Процедура заканчивается легким разминанием жо.

### **Массаж спины и нижних конечностей**

Показания: шейный остеохондроз.

Техника выполнения массажа. При выполнении массажа применяют приемы тья-фэн-чи, жо-фа, гуэнь-фа, бу-дзинь-фа, тья-фа.

При выполнении первого приема тья-фэн-чи производят надавливание первым и вторым или первым и третьим пальцами на обе точки фэн-чи (VB20), находящиеся под затылочной костью выше задней границы роста волос на один цунь, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы. Тья-фэн-чи выполняют с постепенным увеличением силы 1–3 раза, плавно входя в точку и делая резкого ослабления давления (рис. 203).



При выполнении второго приема (жо-фа) делают поверхностное круговое разминание трапециевидной мышцы от затылочных бугров по наружному краю книзу. Прием производят обоими большими пальцами симметрично. Массируется надостная и трапециевидная мышцы и свободный край последней, межлопаточное паравертебральное пространство до уровня пятого – шестого грудных позвонков. Прием выполняют 1–3 раза.

При выполнении третьего приема (гуэнь-фа) производят «валяние» локтевым краем расслабленной кисти с полусогнутыми пальцами. Прием выполняется в той же воротниковой области, что и жо-фа симметрично один – три раза.

Четвертый прием бу-дзинь-фа выполняют совершая поворот головы с одновременным легким приведением подбородка к груди. Одной ладонью необходимо охватить подбородок, расположив пальцы на щеке, другой ладонью помогают ротации головы, охватывая ее за теменно-затылочную область. Прием осуществляют в обе стороны легко, без применения силы; он может сопровождаться легким хрустом.

Пятый прием (тя-фа) выполняется однократным давлением согнутым большим пальцем в месте выявленных болевых триггерных миофасциальных точек, расположенных у внутреннего угла лопатки. Давление длится до одной минуты и производится с плавным нарастанием силы.

Комплекс массажа проводят за один сеанс в полном объеме, однако исходя из состояния пациента в него можно включать только часть приемов. Курс лечения составляет 5 – 10 ежедневных сеансов и затем повторяется по мере надобности. Критерием эффективности служат улучшение общего самочувствия, прекращение или значительное снижение интенсивности головных болей, шума в ушах, изменение зрения и т. п., а также расслабление мышц, исчезновение их уплотнения и болезненности, в том числе и локальной, восстановление объема движений в шейном отделе позвоночника.

### **Массаж поясничного отдела позвоночника**

Показания: дискогенный (спондилогенный) ирритативно-рефлекторный синдром с локальной болью в поясничном отделе позвоночника (люмбагия); висцеро-рефлекторный мышечный и болевой синдром, сопровождающийся функциональным блоком поясничного позвоночного двигательного сегмента.

Техника выполнения массажа. При выполнении массажа пациент лежит на животе, мышцы расслаблены. Выявляют локализацию боли и уровень пораженного сегмента. При выполнении массажа применяют приемы гуэнь-фа, жо-фа, бо-фа, ца-фа и бань-фа.

Первый прием (гуэнь-фа) осуществляется путем «валяния» области ниже и выше пораженного сегмента, справа и слева от него. Производится по три – пять раз с каждой стороны. При нерезко выраженном блоке сакроилеального сочленения на уровне четвертого – пятого поясничных позвонков производят следующую манипуляцию: основанием ладони

осторожно нажимают и упираются на область заблокированного сегмента вышележащего по отношению к нему позвонка, другой рукой приподнимают ногу за бедро (конечность соименная ущемлению), медленно и осторожно раскачивают ее вверх-вниз и легким рывком вверх производят манипуляцию (рис. 204).



Выполняя второй прием (жо-фа), осуществляют круговое разминание точек:

VG3 яо-ян-гуань – между остистыми отростками четвертого и пятого позвонков;

V23 шэнь-шу – на меридиане мочевого пузыря, на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков, в стороны от заднесрединного меридиана на 1,5 цуня; V40 вэй-чжун, в отличие от предшествующих, раздвигающими движениями больших пальцев без давления.

Третий прием (бо-фа) выполняют обоими большими пальцами симметрично, как бы раздвигающими ткани паравerteбральной области пораженного сегмента движениями; такой же прием проводят выше и ниже локальной боли и по оси позвоночника.

Четвертый прием (ца-фа) заключается в скользящих отжимающих движениях основанием ладони, проводящихся по оси позвоночника в обоих направлениях, и легком, касательном возвращении в исходное положение без отрыва от кожи. При проведении приема у пациента должно возникнуть ощущение интенсивного прогрева.

Для проведения пятого приема (бань-фа) пациента укладывают на бок, противоположный локализации боли. Ноги согнуты в коленных суставах, верхняя нога несколько приведена к животу. Мышцы расслаблены.

Выполнение приема. Плечевой пояс плавно разворачивается упором ладони в область плечевого сустава таким образом, чтобы лопатка приводилась к плоскости массажного стола; другая рука упирается локтем в область точки VB30 хуан-тяо, расположенной на ягодиче кзади от тазобедренного сустава (рис. 205). Манипуляция совершается рывком умеренной силы: правая рука – от себя, с упором на локоть. При разблокировке поясничного сегмента возможен легкий хруст.



### **Массаж поясничного отдела позвоночника после снятия боли**

Показания: миофасциальные боли с наличием триггерных зон, обусловленные миозитом поясничных мышц; предшествующие травмы с кровоизлияниями в мышцы; недолеченные случаи радикулита; уплотнение поясничных мышц после длительных статических перегрузок.

Техника выполнения массажа. Для проведения массажа применяют следующие приемы: гуэнь-фа, жо-фа, ца-фа, пай-фа.

При выполнении первого приема (гуэнь-фа) «валяние» проводится по ходу меридиана мочевого пузыря паравертебрально пять – шесть раз. Кроме того, используется разновидность приема гуэнь, которая заключается в более быстром и интенсивном круговом разминании. Прием проводят до разогрева мышц и умеренной гиперемии кожи.

Второй прием: жо-фа точек паравертебральной области (V 23 шэнь-шу – на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков, по обе стороны от заднесрединной линии на 1,5 цуня; V25 да-чан-шу – на уровне промежутка четвертого и пятого поясничных позвонков, в стороны на 1,5 цуня; V54 – чжи-бянь – ниже остистого отростка четвертого крестцового позвонка, в стороны на три цуня). Прием проводят интенсивно, по 1–2 минуты на каждую точку (симметрично).

Третий прием (ца-фа) заключается в скользящих отжимающих движениях основанием ладони, проводящихся по оси позвоночника в обоих направлениях, и легком, касательном возвращении в исходное положение без отрыва от кожи до ощущения интенсивного прогрева.

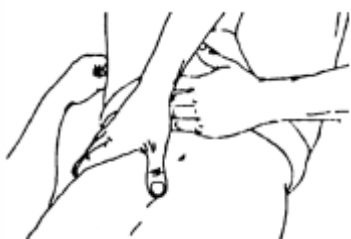
Четвертый прием (пай-фа) заключается в быстром симметричном поколачивании мышечного паравертебрального массива поясничной области средними фалангами пальцами обеих рук. При этом у пациента не должно возникать болезненных ощущений. Прием усиливает действие предыдущего приема ца-фа и позволяет добиться более полной мышечного расслабления.

### **Массаж живота при гастралгиях**

Показания: боли в животе, усугубляющиеся при нервно-психических перегрузках, приеме холодной пищи и других факторов, сопровождающихся изжогой, ухудшением общего самочувствия, тошнотой.

Техника выполнения массажа. При проведении массажа пациент должен лежать на спине. Применяют следующие приемы: мо-фа, ань-, жо-фа живота, ань-, жо-фа спины, ань-, жо-фа плечевого пояса, тья-фа, цо-фа плеча, цо-фа межребрий.

При проведении первого приема (мо-фа) необходимо выполнять круговое поверхностное быстрое и легкое растирание в зоне точек: VC12 чжуан-вань – на средней линии живота, выше пупка на четыре цуня; E25 тянь-шу – на уровне пупка и кнаружи от него на два цуня; VC6 цихай – на средней линии живота ниже пупка на 1,5 цуня; E36 цзу-сань-ли – ниже надколенника на три цуня и на один цунь кнаружи. Одна (пара) точек массируется до трех минут. У пациента должно возникнуть ощущение приятного внутреннего прогрева (рис. 206).



Второй прием (ань-, жо-фа живота) проводят вслед за предыдущими в тех же точках. Сначала выполняют легкое поверхностное круговое разминание (жо), которое переходит в давление без смещения (ань). Время воздействия на каждую пару точек – до полутора – двух минут.

Третий прием (ань-, жо-фа) спины) проводят в паравертебральной области в симметричных точках меридиана мочевого пузыря V18, 19, 20, 21, 22, 23: на 1,5 цуня в обе стороны от заднесрединной линии, на уровне промежутка между остистыми отростками девятого – десятого грудных позвонков и до второго – третьего поясничных – соответственно.

Выполнение приема. Воздействие осуществляется путем поверхностного разминания (жо), по 5–6 раз, затем в виде давления (ань) средней силы на область пар V18, 20, 21, 23 точек, являющихся содружественными меридианами печени, селезенки, желудка и почек соответственно. Время воздействия пять минут. Продолжается массаж в положении пациента сидя. Массажист стоит напротив.

Четвертый прием производят, выполняя ань-, жо-фа плечевого пояса.

Выполнение приема. Обе руки массажиста располагаются на надлопаточной области. Проводятся приемы жо и ань краев дельтовидной мышцы, мышц наружной поверхности плеча и предплечья в области прохождения меридианов толстого кишечника и тройного обогревателя, в их триггерных зонах. Воздействие осуществляют 3–5 раз до расслабления мышц и возникновения у пациента ощущения тепла и приятной мышечной ломоты.

Пятый прием (тья-фа) выполняют в точках GI4 хэ-гу и GI цюй-чи (в углублении между первой и второй пястной костями и точка на середине расстояния между латеральным надмыщелком и

лучевым концом складки локтевого сгиба) разминают сильным давлением тыя в течение одной минуты.

При проведении шестого приема (цо-фа плеча) необходимо поместить плечо пациента между своими ладонями и совершать в противоположных направлениях быстрые разминания наружно-внутренних областей бицепса и трицепса. Воздействие совершается 3–5 раз от плечевого сустава к локтевому. В результате мышцы расслабляются и теплеют.

Для проведения седьмого приема (цо-фа) пациент смыкает ладони на затылке; находясь сзади, необходимо производить симметричные интенсивные растирания ладонной поверхностью кистей (вторым, третьим, четвертым и пятым пальцами) по межреберьям от срединной подмышечной линии к груди. Пальцы массажиста размещаются на пятом – восьмом межреберьях и, после совершения трех приемов цо, сдвигаются на одно ниже, захватывая шестой – девятый и седьмой – десятый межреберья по три раза. В результате проведения приема мышцы пациента должны расслабиться и потеплеть.

### **Массаж живота при послаблении стула неинфекционной этиологии**

Для проведения массажа пациент должен лежать на спине.

Техника выполнения массажа. Для проведения массажа применяют приемы и-чжи-чань, мо-фа, куэнь-фа, ань-, жо-фа паравертебральной области, мо-фа паравертебральной области, ань-, жо-фа.

Для проведения первого приема (и-чжи-чань) необходимо выполнить линейное растирание вторым, третьим и четвертым пальцами по переднесрединной линии живота от точки чжун-вань VC12, которая расположена на четыре цуня выше пупка, до точки ци-хай (VC6), расположенной на 1,5 цуня ниже пупка, до появления умеренного покраснения кожи (рис. 140).

Для проведения второго приема пациент должен лежать на животе.

При проведении второго приема (мо-фа) осуществляется круговое поглаживание, трение точек ци-хай VC6 и гуань-юань VC4 – ниже пупка на три цуня. Поглаживание выполняется вторым, третьим и четвертыми пальцами по часовой стрелке в течение 9 – 10 минут до появления покраснения. При появлении у пациента ощущения сильного тепла, аналогичный прием повторяется в области симметричной точки тянь-шу (E25), которая расположена на уровне пупка и снаружи от него на два цуня.

При выполнении третьего приема (куэнь-фа) производится «валяние» кистью паравертебральной области по ходу меридиана мочевого пузыря от точки пи-шу (V20) (уровень промежутка между остистыми отростками одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков на 1,5 цуня в сторону) до точки шэнь-шу (V23) (уровень второго и третьего поясничных позвонков). Прием выполняется симметрично, с каждой стороны, до достижения расслабления мышц.



Выполняя четвертый прием (ань-, жо-фа паравертебральной области) осуществляют надавливание с разминанием точек пи-шу (V20), вэй-шу (V21) и шэнь-шу (V23). Большие пальцы воздействуют на пару точек одновременно одну – две минуты, последовательно смещаясь в каудальном направлении. Прием повторяют один – три раза.

Выполняя пятый прием (мо-фа паравертебральной области) производят круговое поглаживание, трение точек паравертебральной области в каудальном направлении. Используются точки от пи-шу (V20) до пан-гуан-шу (V28) (уровень промежутка между остистыми отростками второго и третьего крестцовых позвонков, в сторону на 1,5 цуня). Прием выполняют до появления стойкого ощущения тепла.

Шестой прием (ань-, жо-фа) проводят одну – две минуты на точке чан-цян (VG1), расположенной под копчиком.

### **Массаж живота при поносе**

Техника выполнения массажа.

При поносе выполняют те же приемы, что и при послаблении стула, дополняя их следующими приемами: и-чжи-чань (1) продолжается ниже и достигает точки гуань-юань (VC4), расположенной ниже пупка на три цуня; мо-фа (2) – в точках ци-хай (VC6) и гуань-юань (VC4) осуществляется с более выраженными предусмотренными ощущениями, после чего добавляется прием жо-фа точек шень-цзюэ (VC8) (центр пупка) и ци-хай (VC6). Прием проводят одним пальцем не вминая пупок. Выполняя массаж, необходимо добиться интенсивного прогрева в области пупка.

Приемы ань-, жо-фа являются завершающими. В конце массажа производятся надавливание и разминание точек цзу-сань-ли (E36) и нэй-гуань (MC6) (на внутренней поверхности предплечья, выше середины лучезапястной складки на два цуня). Время воздействия – по одной минуте на каждую точку. Воздействие на точку ней-гуань осуществляют более мягко.

Воздействия на спине пациента производятся аналогично описанному выше.

### **Общеукрепляющий массаж**

При проведении общеукрепляющего массажа необходимо оценивать состояние пациента: предшествующие заболевания, усталость и иные факторы.

### **Массаж шейной области**

Массаж проводят в положении пациента сидя, однако некоторые приемы можно проводить при положении пациента на животе.

Техника выполнения массажа. При проведении массажа шейной области применяют следующие приемы: жо-фэн-чи (круговое разминание точки фэн-чи), на-фа (защипывания края трапецевидной мышцы), гуэнь-фа («валяние», линейное поглаживание края трапецевидной мышцы, надостной мышцы), жо-цзянь-чжень (круговое разминание точки цзянь-чжень), жо-

цзянь-цзин (круговое разминание точек цзянь-цзин и цзянь-чжун-шу), жо-фа (круговое разминание точки тянь-цзун, гуэнь-фа («валяние» линейное поглаживание трапецевидной мышцы), на-фа (защипывание края трапецевидной мышцы), на-фа (защипывание внутреннего края лопатки), чжань-дзинь-фа (сведение рук над головой), на-фа (защипывание, глубокое разминание наружной поверхности руки), ань-жо-цзюй-чи (нажатие и разминание точки цзюй-чи, жо-фа (круговое разминание наружной поверхности предплечья, ань-жо-хэ-гу (надавливание и разминание точки хэ-гу), тань-цзинь-фа (разминание боковых поверхностей пальцев), цян-доу-фа (потряхивание руки), куо-сюн-фа (мобилизация грудных позвонков с упором).

При проведении первого приема жо-фэн-чи – кругового разминания точки фэн-чи – необходимо произвести разминание точки фэн-чи (VB20), которая находится в углублении под затылочной костью у наружного края трапецевидной мышцы. Точка разминается большим и средним пальцами одновременно с обеих сторон в течение минуты. При разминании болевые ощущения не должны быть интенсивными.

При проведении второго приема на-фа (защипывания края трапецевидной мышцы) необходимо массировать одновременно обеими руками, уверенно и энергично, но без появления боли. Большой палец и его основание противостоит остальным четырем, охватывающим мышцу спереди. Выполняется три – пять защипываний до появления ощущения податливости, мягкости мышц (рис. 207).



Третий прием гуэнь-фа («валяние», линейное поглаживание края трапецевидной мышцы, надостной мышцы) проводится или симметрично обеими руками, или попеременно одной. Прием выполняют легкими, скользящими движениями, одновременно слегка отжимающими к периферии движениями от уровня шестого – седьмого шейных позвонков (точка VB21) цзянь-цзин до бугра плечевой кости (точка GI15) цзянь-юй. Кисть должна быть расслаблена и полусогнута, рабочей поверхностью являются попеременно тыльная и ладонная стороны локтевого края кисти, а также согнутый мизинец (рис. 208).



Прием расслабляет мышцы, смягчает болезненность от проведения предшествующего приема на-фа. Проводят прием два раза.

Прием четвертый жо-цзянь-чжень (круговое разминание точки цзянь-чжень). Точка цзянь-чжень (IG9) находится сзади и книзу от плечевого сустава, между плечевой костью и лопаткой, выше заднего конца подмышечной складки на один цунь. Разминают точку около одной минуты с обеих сторон до достижения болевого порога (рис. 209).



При проведении пятого приема жо-цзянь-цзин (круговое разминание точек цзянь-цзин и цзянь-чжун-шу) производится разминание точки (VB21) цзянь-цзин (середина расстояния от седьмого шейного позвонка до бугра плечевой кости) и точки цзянь-чжун-шу (IG15), которая находится у внутреннего края лопатки, на два цуня латеральнее заднесрединной линии, на уровне седьмого шейного – первого грудного позвонков. В этих точка предусматривается ощущение интенсивной болезненности, поэтому воздействуют на них не более 30 секунд.

При выполнении шестого приема жо-фа производят круговое разминание точки тянь-цзун (IG11), которая находится ниже середины лопатки под ее остью, в центре подостной ямки. Точку массируют от 30 до 60 секунд, симметрично, не достигая болевого порога.

Прием 7. Гуэнь-фа («валяние», линейное поглаживание трапецевидной мышцы). Прием выполняют два раза в направлении изнутри кнаружи. Необходимо достигнуть мышечного расслабления после предшествующих болезненных воздействий.

Прием 8. На-фа (защипывание края трапецевидной мышцы). Выполняют прием мягко, медленно. Он должен быть приятен. Производится симметрично с обеих сторон. Руки массажиста располагаются по свободным поверхностям трапецевидной мышцы, большой палец противостоит остальным четырем, охватывающим передний край мышцы.

Прием 9. На-фа (защипывание внутреннего края лопатки). Расслабленная рука пациента слегка согнута в локте, кисть охватывает плечевой сустав на противоположной стороне.

Выполнение приема. При выполнении приема необходимо стоять лицом к пациенту, одной рукой придерживая его согнутую руку и приподнимая локоть до уровня подбородка; пальцы другой руки заводятся за выступающий угол лопатки и ее внутреннюю поверхность. В этом случае защипывание похоже на отжимание. Прием выполняется 3–5 раз. Необходимо избегать форсирования при проведении приема и появления болезненности. При постепенном расслаблении мышцы пальцы могут проникнуть за лопатку и чуть ее приподнять (рис. 210).



Прием 10. Чжань-дзинь-фа (сведение рук над головой). Прием выполняют в положении пациента сидя.

Выполнение приема. Массажист стоит напротив сидящего пациента, руки которого подняты вверх и выпрямлены, ладони развернуты кверху, пальцы переплетены. Массажист фиксирует локти ладонями и мягко, пружинисто сближает руки пациента (рис. 211). При выполнении приема возможно появление чувство приятной мышечной ломоты в руках. Выполняют прием один раз.



Прием 11. На-фа (защипывание, глубокое разминание наружной поверхности руки).

Выполнение приема. Руки пациента опущены и расслаблены. Массажист одной рукой придерживает кисть пациента, другой разминает наружные мышцы плеча от плечевого до локтевого сустава. Прием напоминает отжимание и производится достаточно интенсивно по три раза с каждой стороны. Пациент должен ощутить теплоту и приятную легкую мышечную боль (рис. 212).



Прием 12. Ань-, жо-цзюй-чи (нажатие и разминание точки цзюй-чи). Точка цзюй-чи (GI11) находится на середине расстояния между латеральным подмышечком и лучевым концом складки

локтевого сгиба (при согнутой руке). Воздействие на точку выполняется симметрично путем однократного сильного нажатия (ань), которое переходит в круговое разминание (жо). Время воздействия ань-фа – 20 секунд, жо-фа – около 90 секунд.

Прием 13. Жо-фа (круговое разминание наружной поверхности предплечья).

Выполнение приема. Расслабленную руку пациента удерживают за кисть и запястье и производят однократное средней силы круговое поступательное разминание по наружной поверхности от локтевого сустава до запястья. Разминание выполняют по одному разу по линии меридиана тонкого кишечника (локтевая поверхность тыла предплечья), тройного обогревателя (центральная часть) и толстого кишечника (лучевая сторона).

Прием 14. Ань-жо-хэ-гу (надавливание и разминание точки хэ-гу). Точка хэ-гу (GI4) находится между первыми и вторыми пястными костями на конце кожной складки. Надавливание и разминание производят симметрично, аналогично приему ань-жо-цзюй-чи (рис. 213).



Прием 15. Тань-цзинь-фа (разминание боковых поверхностей пальцев).

Выполнение приема. Расслабленная кисть пациента находится в левой руке массажиста. Поочередно разминаются боковые поверхности пальцев обеих рук таким образом, чтобы они проводились между согнутыми и жестко сомкнутыми указательным и средними пальцами.

Прием 16. Цянь-доу-фа (потряхивание руки). Для выполнения приема массажист берет расслабленную руку пациента за дистальные фаланги второго, третьего, четвертого и пятого пальцев, помещая под них свой указательный и средний пальцы, а большой палец располагая сверху, затем хлыстообразно встряхивает руки с одновременным легким потягиванием на себя. Прием проводится легко и пружинисто. Потряхивание завершается вращением руки в плечевом суставе сзади вперед три – пять раз, увеличивая радиус вращения.

При правильно проведенной предварительной подготовке по релаксации мышц и самого приема цянь-доу-фа можно устранить функциональные блоки верхней части позвоночного столба.

Прием 17. Куо-сюн-фа (мобилизация грудных позвонков с упором). Прием выполняется в положении пациента сидя.

Выполнение приема. Пациент сидит с сомкнутыми в замок руками, размещенными на затылке. Для проведения приема необходимо стать сзади пациента, положить руки на его плечи, поближе к подмышкам; согнутая в колене нога должна упираться в позвоночник между лопатками. Давление на заблокированный сегмент лучше осуществлять через мягкую прокладку.

Одновременно осуществляется встречное движение: руками – отведение плечевого пояса назад и коленом – прогиб грудного отдела позвоночника вперед.

Прием производится один раз на выдохе мягким рывком и сопровождается слабым хрустом. Боль при выполнении приема допускать нельзя.

### **Массаж спины**

Для выполнения массажа спины выполняют следующие приемы: ань-фа (прерывистое давление по оси позвоночника), на-фа (защипывание, глубокое разминание спины), жо-фа (круговое разминание по ходу меридиана мочевого пузыря), жо-фа (вилкообразное разминание межпозвоночных промежутков), фэнь-цзинь-фа (разминание большими пальцами обеих рук паравертебральных точек, болезненных при надавливании), ба-ляо-фэн-цзинь (давление на точки крестца), жо-фа (круговое разминание паравертебральной области), фэн-туй-фа (разминание с надавливанием; проминание позвоночника), гуэнь-фа («валяние», линейной растирание), ти-фа (легкое поколачивание).

Техника выполнения массажа.

Для проведения первого приема ань-фа (прерывистое давление по оси позвоночника) пациент должен лежать на животе, массажист находится слева, развернувшись к его ногам. Ладонь массажиста находится на позвоночнике пациента в каудальном направлении (от головы), другая ладонь лежит поперек нее. Сагитальные оси ладоней совмещены в проекции трех точек лао-гун (MC8). Необходимо основанием ладони выполнять прерывистые толчкообразное давление с последовательным смещением в направлении нижележащего сегмента.

Выполнение приема. Прием начинается от первых грудных позвоночных сегментов и повторяется через один – два остистых отростка до поясничного отдела позвоночника без отрыва рук от спины. Интенсивность воздействия возможна от легкой, умеренной до значительной, например, у людей с гиперстеническим типом телосложения. Зависит она от готовности межпозвоночных сегментов к мобилизации. Прием может сопровождаться похрустыванием, однако боли не должно быть.

Прием ань-фа повторяют дважды (рис. 214).



Второй прием на-фа (защипывание, глубокое разминание спины) проводят при разогретых мягких мышцах. Он заключается в глубоком захвате мышечного массива, приподнятии его и

отжимании. Осуществляется сверху вниз и латерально, по ходу мышечных волокон, симметрично с обеих сторон. Выполняют прием три раза достаточно интенсивно, но мягко и плавно, добиваясь выраженного покраснения кожи и расслабленности мышц.

Третий прием жо-фа (круговое разминание по ходу меридиана мочевого пузыря) начинают от точки VC14 да-чжуй, которая расположена между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков, затем спускаются паравертебрально на 1,5 цуня в стороны от заднесрединной линии. В области межпозвонковых промежутков необходимо делать аценты по 30–40 секунд. Повторяют прием трижды.

Четвертый прием жо-фа (вилкообразное разминание межпозвоночных промежутков) выполняют большим и согнутым указательным пальцами, образованной таким образом своеобразной «вилкой». Межпозвонковые пространства разминают движением, поддевающим остистый отросток. Движение выполняют снизу вверх и изнутри кнаружи, пальцы немного разведены. Прием выполняют один раз.

Пятый прием фэнь-цзинь-фа заключается в разминании большими пальцами обеих рук паравертебральных точек, болезненных при надавливании, или шу-точек, расположенных на меридиане мочевого пузыря в соответствии с показаниями.

Выполнение приема. Выполняют прием в виде однократного, умеренной силы давления с вибрацией сверху вниз, не отрывая пальцев. Начало и окончание разминания плавные (рис. 215).



Шестой прием ба-ляо-фэн-цзинь (давление на точки крестца) выполняют полусогнутым большим пальцем, другие пальцы сведены в кулак. Давление производят на точки меридиана мочевого пузыря V34 – V31, расположенных ниже четвертого – первого средних крестцовых гребешков, соответствующих четвертому – первому задним отверстиям, и V30 – V27, находящимся на уровне промежутков между остистыми отростками от четвертого крестцового до первого – второго крестцовых, в сторону от заднесрединной линии на 1,5 цуня. Воздействие производят последовательно снизу вверх, путем однократного давления на точку с возрастающей силой до достижения болевого порога, затем силу давления постепенно снижают.

Седьмой прием жо-фа (круговое разминание паравертебральной области) выполняют симметрично большими пальцами рук или основанием ладони. Направление и последовательность – вниз – вверх – вниз. Выполняют 2–3 цикла в умеренном темпе (рис. 216).



Восьмой прием фэн-туй-фа (разминание с надавливанием; проминание позвоночника) выполняют мягким, с возрастающей интенсивностью надавливанием по оси позвоночника большим пальцем или основанием ладони крестообразно сложенных рук. Прием проводится пружинисто, но без рывков, с частотой воздействия три – пять раз.

Девятый прием гуэнь-фа («валяние», линейное растирание) выполняют по оси позвоночника или в проекции ранее разминаемых мышц один – три раза. Таким образом мышцы успокаиваются после предшествующих воздействий (рис. 217).



Десятый прием ти-фа (легкое поколачивание) выполняют ребром расслабленной кисти с полусогнутыми пальцами или вторыми фалангами второго, третьего, четвертого и пятого пальцев, сведенных в кулак, кисть при этом также расслаблена. С помощью этого приема можно добиться быстрого функционального восстановления мышц. Проводится паравертебрально по одному разу, сверху вниз.

### **Массаж нижних конечностей**

Техника выполнения массажа. При массаже нижних конечностей выполняют следующие приемы: дянь-хуан-тяо (сильное давление на точку хуан-тяо), дань-чэн-фу (сильное давление на точку чэн-фу), на-фа (сильное защипывание, глубокое разминание бедер), ань-фа (глубокое попеременное надавливание), на-фа (защипывание области ахиллова сухожилия), тоу-фа (давление на бедро в разных направлениях), гуэнь-фа («валяние», линейное поглаживание задней поверхности бедра и голени), ти-фа (легкое поколачивание задней поверхности бедра и голени), бань-фа (разблокировка сакроилеального сочленения).

Первый прием дань-хуан-тяо (сильное давление на точку хуан-тяо) выполняют с достаточно сильным давлением, постепенно достигая болевого порога на точку хуан-тяо (VB30), расположенную на ягодице, кзади от тазобедренного сустава. Давление снимают постепенно. Выполняют прием пальцем, суставом согнутого пальца или локтем с целью устранения возможного мышечного сухожильного блока по ходу энергий желчного пузыря. Прием проводят один раз, время воздействия 1 минута.



Второй прием дьянь-чжень-фу выполняют, оказывая сильное давление на точку чэн-фу (V36), которая находится в центре под» ягодичной складки. Прием выполняют так же, как и первый прием.

Третий прием на-фа (защипывание, глубокое разминание бедер) выполняется обеими ладонями, которые охватывают бедро, второй, третий, четвертый и пятый пальцы сомкнуты, большой палец им противостоит. Разминание выполняют глубоко, интенсивно, но мягко и не быстро от под» ягодичных складок к колену, с каждой стороны по три раза. Цель приема: разогреть мышцы, сделать их податливыми и мягкими.

Четвертый прием ань-фа (глубокое попеременное надавливание) производится по задней поверхности бедер и голени, по ходу меридиана мочевого пузыря. При его выполнении попеременно надавливают обоими большими пальцами, расположенными поперек или вдоль меридиана, или большими пальцами, усиливая давление на меридиан большим пальцем другой руки. Давление должно быть медленным, плавным, глубоким, без вращения и вибрации до возникновения приятной, умеренной болевой иррадиации по ходу седативного нерва. Цель приема: восстановление работоспособности мышц бедра.

Пятый прием на-фа (захватывание области ахиллова сухожилия) проводят в области задней трети голени над свободным краем ахиллова сухожилия, мягко, но интенсивно захватывая мышцы большим и согнутым указательным пальцем. Голень массируют один раз сверху вниз.

Шестой прием тоу-фа (давление на бедро в разных направлениях) выполняют в положении, когда пациент лежит на животе, массажист стоит сбоку спиной к головному концу стола и производит массажные движения от под» ягодичной складки до подколенной путем утюжащего разминания и мягкого отдавливания тканей. Направление движений меняется по отношению к продольной оси бедра: несколько кнаружи и кнутри попеременно. Прием выполняют по три – пять раз с каждой стороны (рис. 218).



Седьмой прием гуэнь-фа («валяние», линейное поглаживание задней поверхности бедра и голени) выполняют сверху вниз по пять раз в дистальном направлении.

Восьмой прием ти-фа (легкое поколачивание задней поверхности бедра и голени) выполняют ребром расслабленной кисти или вторыми фалангами второго, третьего, четвертого и пятого пальцев, сжатых в кулак по три – пять раз в дистальном направлении.

При выполнении девятого приема бань-фа (разблокировка сакроилеального сочленения) массажист находится сбоку от лежащего на животе пациента, одной рукой приподнимает его ногу, захватывая бедро у колена, другую кладет чуть выше сакроилеального сочленения, упираясь основанием ладони, и раскачивает ногу вверх – вниз с возрастающей амплитудой. Прием выполняется мягким рывком вверх без боли и может сопровождаться легким хрустом (рис. 219).



Десятый прием чжан-цзинь выполняют при блоке в области сакроилеального сочленения и проводится в положении пациента лежа на спине. Нога пациента согнута в коленном суставе и приведена к животу и кнутри. Одной рукой массажист придерживает тазовый пояс, упираясь ладонью в переднюю верхнюю ось подвздошной кости, другой рукой массажист удерживает колено. Прием проводят умеренной силы рывковым отдавливанием колена вниз и внутрь.

Прием 11. На-фа (захват с разминанием бедер) выполняют обеими руками на одном бедре, захватывая и приподнимая весь мышечный массив. Массаж выполняют до появления податливости и мягкости мышц.

Прием 12. На-бинь-гу (разминание надколенника). Для выполнения приема надколенник слегка приподнимают с небольшим боковым смещением, избегая появления у пациента неприятных ощущений и болезненности. Целью выполнения приема является восстановление эластичности мышц. Повторяют его три – пять раз.

Прием 13 дзянь-хэ-дин-сюе (давление на подколенное сухожилие) выполняют большим пальцем. Надавливание производят постепенно, мягко, с возрастающей силой. Цель проведения приема: снять болезненность сухожилия, улучшить его кровообращение, повысить эластичность.

Прием 14 цзи-фа (поколачивание надколенника) выполняется легким поколачиванием надколенника ребрами расслабленных кистей обеих рук. Нога разогнута и расслаблена. Движения легкие и быстрые. Интенсивность воздействия постепенно возрастает и убывает. Цель приема: лечение последствий травм и ушибов коленного сустава. В остром периоде массаж не проводится.

Прием 15 ань-жо-цзэ-си (давление и разминание точки цзэ-си (E14), находящейся на тыльном сгибе стопы, в углублении между сухожилиями, на одной линии со вторым пальцем)

выполняют в виде давления, переходящего в круговое разминание. Предусмотрены ощущения ломоты, болезненности и распирания. Прием выполняют в течение одной – двух минут. Необходимо учитывать тонизирующий эффект точки цзе-си на меридиан желудка; при полноте или жаре этого меридиана воздействие на точку цзе-си не производят.

Прием 16 ань-жо-тай-бай. При выполнении приема производят давление и разминание точки тай-бай (RP3), расположенной на медиальной поверхности стопы, книзу и кзади от головки первой плюсневой кости, в углублении. Прием выполняют так же, как прием 15, но менее интенсивно.

Прием 17 ань-жо-тай-чун – давление и разминание точки тай-чун. Точка тай-чун (F3) расположена в углублении между первой и второй плюсневидными костями, выше плюснефалагновых суставов на 0,5 цуня. Прием выполняется путем давления, которое переходит затем в круговое разминание. Воздействие производится в течение одной – двух минут. Возможны ощущения болезненности, ломоты и распирания.

Точки тай-чун, также, как и тай-бай, массировать симметрично (на правой и левой ноге) одновременно не рекомендуется. Воздействие на эти точки оказывает гармонизирующее влияние.

При выполнении приема 18 яо-фа (вращение с натяжением в голеностопном суставе) массажист охватывает голень лежащего пациента на животе снизу с фиксацией ахиллова сухожилия большим и указательным пальцами. Другой рукой стопа ротируется кнаружи с легким вытяжением в дистальном направлении. Амплитуда постепенно увеличивается. Цель приема: добиться разблокировки и восстановления движений в голеностопном суставе в полном объеме (рис. 220).



При выполнении приема 19 чжань-цзинь (приведение колена к груди) необходимо привести согнутую в колене ногу к груди три раза: в срединном положении, кнутри и кнаружи. Одной рукой массажист фиксирует ногу пациента за свод стопы, другой рукой фиксирует за колено. Противоположная нога выпрямлена. Прием повторяют с другой ногой, а затем одновременно с обеими ногами. При наклоне ног таз пациента не должен отрываться от плоскости стола. После травм тазобедренного сустава прием выполняют осторожно, увеличивая амплитуду постепенно.

При выполнении приема 20 цянь-доу (растягивание в пояснично-крестцовом отделе), пациент должен лежать на спине. Массажист, стоя у ножного конца стола, охватывает ноги пациента за

лодыжки и приподнимает их на 30 градусов. Затем, отклоняясь назад, он постепенно легко растягивает нижние конечности и дистальную часть позвоночника. Выполняя прием, производят четыре легкие встряхивания, затем четыре более сильные.

### **КИТАЙСКИЙ МАССАЖ «ТУЙ-НА»**

Древний Китай в течение тысячелетий разработал множество специфических форм эффективной терапии, которые в дальнейшем использовали не только страны Востока, но и западный мир. Массаж в Китае издавна применяют с целью немедикаментозной профилактики и лечения заболеваний. На протяжении тысячелетий методика и техника массажа постоянно совершенствовались. Поэтому с течением времени он не только не потерял своего значения, но, наоборот, постоянно подтверждая свою эффективность, широко применяется во всем мире.

С терапевтической целью массаж использую самостоятельно или в комплексе с другими методами, например, ваннами. Различают несколько видов массажа: ручной классический, сегментарный, точечный и т. д. До недавнего времени в странах Европы наиболее широко был распространен классический ручной массаж, который использовали в качестве как вспомогательного, так и самостоятельного метода профилактики и лечения. Кроме лечебного выделяли массаж тонизирующий, успокаивающий, спортивный, восстанавливающий и т. д.

Осуществляют массаж в направлении от периферии к центру по току лимфы и венозной крови. В то же время целый ряд восточного массажа осуществляют против тока лимфы и венозной крови, полагая, что это может оказать специфическое воздействие на ткани. Положительные эффекты ручного массажа объясняются как местными изменениями обменных процессов под влиянием механических воздействий на ткани, так и нервнорефлекторными механизмами.

При выполнении приемов массажа (поглаживание, разминание, давление) раздражаются рецепторные приборы, находящиеся в тканях. Они трансформируют энергию внешнего воздействия в энергию нервного возбуждения, которое затем передается в определенные нервные центры.

Изменения функциональной активности центров в свою очередь приводят к сдвигам в деятельности различных физиологических систем (кровообращения, дыхания, пищеварения и др.), что и обуславливает повышение интенсивности обменных процессов и скорости восстановления в определенных органах.

Такие же цели преследует применение таких приемов китайского массажа «Туй-на» как давление, щипки, захваты, скручивание, растирание. Направление воздействий, рекомендуемых «Туй-на» при первом и втором типе общего массажа, совпадает с локализацией некоторых биологически активных точек.

Показания для применения китайского массажа широкие и представлены в виде перечисленных симптомов и синдромов заболеваний, при которых массаж используют в качестве немедикаментозной доврачебной помощи.

Применяющим китайский массаж необходимо помнить, что для получения лечебного эффекта приемы массажа необходимо выполнять в указанном порядке.

### **Гигиенические требования; требования к массажисту**

Применяя массаж, следует соблюдать ряд гигиенических требований, которые необходимо учитывать и соблюдать. К таким условиям относятся: теоретические знания и практический опыт массажиста; обстановка при проведении массажа; правильное положение массажиста по отношению к пациенту; тяжесть заболевания; длительность курса массажа, а также теплое помещение, отсутствие гнойничковых заболеваний кожи, болезней кожи ее придатков невыясненного происхождения.

В поведении массажиста выделяют два основных аспекта – психологический и технический. К психологическому относят внимательность, терпение, дружелюбие, спокойствие, уверенность в правильности выполнения сеанса массажа с учетом состояния массируемого. К техническому аспекту относят умение выполнять определенный вид массажа, выбирать наиболее эффективные приемы. Во время работы массажисту нельзя разговаривать, чтобы не сбивать дыхание, которое должно быть глубоким и ритмичным.

Особенно внимательно массажист должен следить за состоянием своих рук – основному инструменту в своей работе. На руках не должно быть ссадин, царапин, трещин, мозолей. Необходимо коротко стричь ногти, снимать перед массажем кольца, наручные часы. Нельзя выполнять массаж, если на коже рук имеются какие-либо заболевания, грибковые или воспалительные, так как инфекция легко переносится при массаже на здоровую кожу. Перед каждым сеансом необходимо мыть руки теплой водой с мылом. После работы вымытые руки следует смазать кремом или смягчающей жидкостью, в которую входит глицерин – 25 г, 3 % – процентного водного раствора аммиака – 25 мл, этилового спирта 96 % – ного – 5 г. Если руки потеют, их нужно протереть 1 % – ным раствором формалина, вымыть холодной водой и припудрить тальком.

Массажист должен хорошо знать расположение активных точек, прикрепление мышц и сухожилий, ход нервных волокон и крупных сосудов, положение внутренних органов, физиологическое воздействие каждого массажного приема. Также он должен уметь определять показания и противопоказания к проведению массажа.

Массажист должен работать в чистой специальной одежде, в легкой свободной обуви. Не следует приступать к массажу сразу после еды, так как согнутое положение при работе отрицательно сказывается на дыхании. Массажист должен быть очень внимательным к пациенту

и своего рода психологом, чтобы уметь распознать ответную реакцию на проведенный массаж. Следует прислушиваться к любой жалобе и замечанию массируемого и при появлении негативной реакции на массаж прекратить процедуру.

Чтобы не утомляться, поза массажиста во время работы должна быть удобной, время от времени ее желательно менять.

### **Показания к применению массажа**

Китайский массаж можно проводить здоровым людям, показан он и при различных заболеваниях. Массаж может быть применен как отдельно, так и в сочетании с другими видами лечения. Массаж можно делать при следующих заболеваниях: заболевания сердечно-сосудистой системы: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, пороки сердца, заболевания артерий и вен; заболевания органов дыхания: ангина, фарингит, ларингит, ринит, хроническая пневмония, бронхит, бронхиальная астма, плеврит;

заболевания и повреждения нервной системы: травмы нервной системы, последствия нарушения мозгового кровообращения, детские церебральные параличи, невралгии, радикулиты, люмбагия;

заболеваниях органов пищеварения вне фазы обострения: колиты, гастриты, язвенная болезнь (без склонности к кровотечению), заболевания почек, печени и желчного пузыря;

воспалительные заболевания мужских и женских половых органов: хронический уретрит, простатит, неправильные положения и смещения матки и влагалища, анатомическая неполноценность матки, а также боли в области крестца, копчика, в области матки и яичников в межменструальный период;

заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата: растяжения связок, ревматоидный артрит, вывихи, остеохондроз различных отделов позвоночника, искривление позвоночника, плоскостопие, нарушение осанки;

заболевания уха, горла, носа: ангина, фарингит, ларингит: ринит, носовое кровотечение; нарушения обмена веществ: излишняя полнота, подагра, диабет;

заболевания кожи: себорея, угревая сыпь лица и туловища, лишай, псориаз, нейродермит, выпадение волос;

заболевания глаз: глаукома, неврит зрительного нерва, конъюнктивит.

Кроме того, массаж применяют также при головной боли, нарушении сна, половой слабости и некоторых других заболеваниях.

### **Противопоказания к применению массажа**

Общими противопоказаниями для применения китайского массажа являются состояние опьянения, острые лихорадочные заболевания, активные формы туберкулеза, остеомиелит, различные психические заболевания, болезни крови или органов кровообращения в стадии

декомпенсации, тромбоз сосудов, доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации, при психических заболеваниях, при болях невыясненного характера.

При умелом применении китайский массаж практически не вызывает осложнений и может служить действенным средством профилактики и лечения.

### **Главные рекомендации китайского массажа «Туй-на»**

Главными рекомендациями китайского массажа являются следующие: массаж очень эффективен; он может широко применяться при широком круге болезней; массаж не требует особых инструментов или медикаментозных средств; он не дает побочных эффектов, способствует возникновению ощущения удовлетворения и расслаблению; приемами массажа легко овладеть, его метод прост и требует только двух рук, а применяется где угодно и в любое время.

### **Основные принципы китайского массажа «Туй-на»**

В китайском массаже «Туй-на» имеется несколько принципов, которые применяют до получения оптимального эффекта и исчезновения нежелательных симптомов лечения.

Основными принципами китайского массажа являются следующие.

#### **1. Различают два типа общего массажа.**

При его выполнении следует соблюдать определенную систематичность. Бессистемное и случайное лечение может быть не только неэффективным, но и даже вредным для организма.

При первом типе массажа воздействие начинают в точке между бровями, затем, направляя движение за голову по линии волос к шее и дальше по плечам, заканчивают на пальцах рук.

При втором типе массажа воздействие начинают так же, как и в первом типе, но после головы более полно охватывают шею, и далее направляются, спускаясь по спине до крестца. Затем следуют по гребню подвздошной кости и заканчивают движение на пальцах ног.

Первый и второй типы воздействий должны быть повторены два или три раза. Последним движением в общем массаже является вытягивание с растяжением и встряхиванием за мизинец руки или ноги в следующих позициях: а) сидя на стуле; б) лежа на спине или животе; в) лежа на боку.

«Движение от точки к линии» по всей поверхности тела вызывает чувство общего удовлетворения.

#### **2. Следующий принцип: от «легкого» к «тяжелому»**

Китайский массаж «Туй-на» применяют в следующей последовательности.

Первое прикосновение должно быть легким. Оценивая чувствительность пациента, силу давления постепенно повышают соразмерно его общей реакции, затем воздействие уменьшают до интенсивности первоначального легкого прикосновения. Это позволяет избежать таких

изменений в тканях, которые могут привести к нарушениям циркуляции крови и неприятным ощущениям.

### **3. Следующим принцип – от «медленного» к «быстрому».**

Следует избегать ненужной спешки и большой скорости движений. Подобно тому, как естественный ритм имеется во всех явлениях, он должен присутствовать и в китайском массаже «Туй-на». Ритм – это важный компонент манипуляций. Медленными, ритмичными движениями становятся с опытом, с практикой, так же как постепенно усваивается ритм танцев.

### **4. Следующим принципом массажа является: от «поверхностного» к «глубокому».**

Легкое прикосновение в основном оказывает действие на поверхностные ткани, поэтому для воздействия на глубоколежащие структуры тела необходимо более сильное давление. На всякий случай в начале массажа первые движения должны быть очень легкими. После становления зоны и локализации болезненности воздействие может осуществляться в соответствии с характером ощущения.

### **5. Следующий принцип – принцип последовательности воздействия на симптомы болезни.**

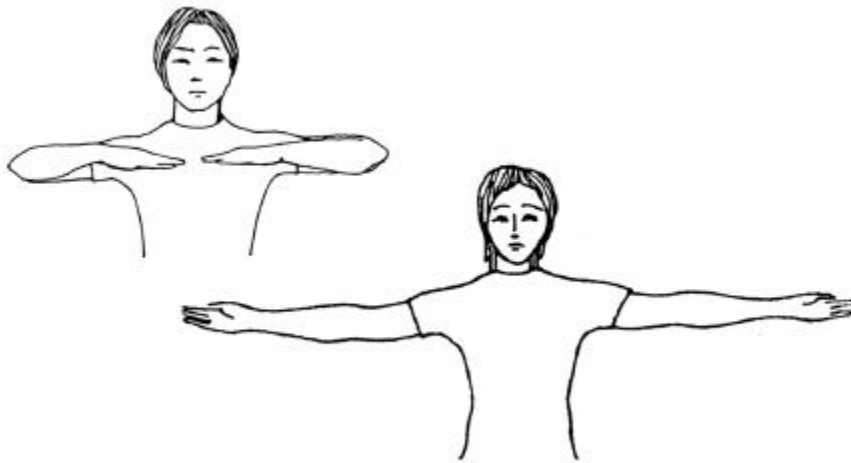
Если недуг проявляется только в одном отклонении, выбор техники массажа довольно прост. При заболеваниях, представленных множеством симптомов, выбор последовательности лечения основывается на выяснении наиболее беспокоящих явлений, которым внимание уделяется в первую очередь. Так, в случае проявления у пациента головокружения, тошноты, рвоты, обмороков, прежде всего необходимо устранить их. Другим симптомам внимание уделяется в последующем.

### **6. Последний принцип: вариативность и избирательность.**

Нужно избегать постоянства манипуляций. Не следует придерживаться выбранного устойчивого образца, необходимо быть изобретательным к своему пациенту. Необходима большая дифференциация приемов как от пациента к пациенту, так и от одной части тела к другой. Китайские мастера массажа в древности говорили: «Если ваши руки и сердце знают секрет, то это закон и техника меняется».

После проведения сеанса массажа пациенту необходимо дать возможность распрямить локти горизонтально два или три раза (рис. 211).



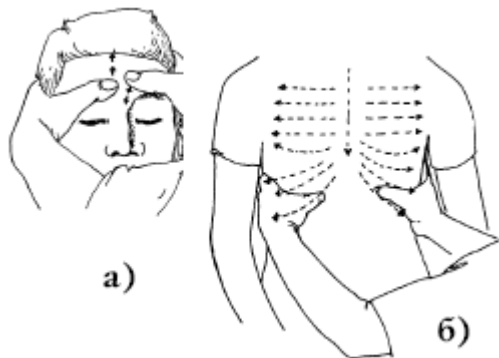


### Техника осуществления приема давления

#### ТУЙ (Давление) А

Осуществление приема

Давление на поверхность воздействия осуществляют с легким движениями вперед и назад, не оставляя в точке контакта красноты. Подушечкой большого пальца надавливают и водят вверх и вниз или в стороны (рис. 222 а, б).

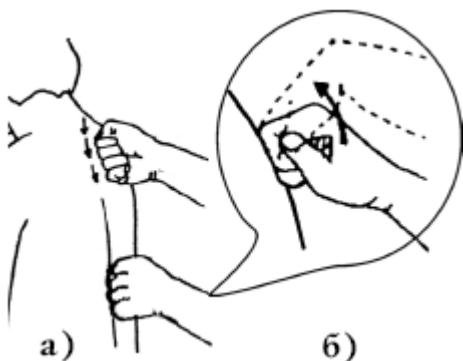


Применение приема: давление применяют при массаже в области головы, лба, шеи, ребер, а также при проведении массажа детям.

#### ТУЙ (Давление) В

Выполнение приема

Для выполнения этого приема, необходимо первоначально большой палец согнуть в сторону ладони, суставом он образует выпуклый гребень с другими суставами. Позиция рук показана на рисунке 223.



Вертикальное движение по телу должно быть перекатывающимся.

Применение приема. Этот прием применяют при массаже спины, в локтевой и подколенных ямках, в области бедер и задней поверхности шеи.

Для облегчения выполнения приема возможно использовать средства для скольжения рук.

### **ТУЙ (Давление) С**

Выполнение приема

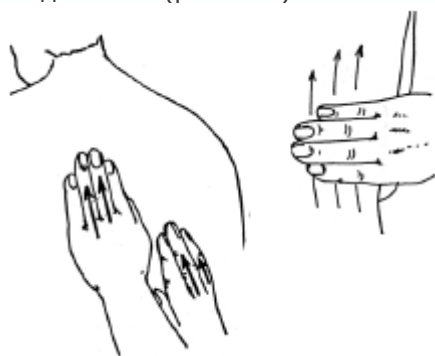
При выполнении этого приема кожа сдвигается относительно нижележащих тканей подушечками кончиков пальцев.

Применение приема. Прием применяют: при выполнении массажа мягких тканей, верхней части живота, поясницы, ног, нижней трети спины и крестца, а также при массаже маленьких детей.

Прием осуществляют по направлению хода мышечных волокон и вдоль проекции костей.

#### **Руководство по движению**

Движение осуществляют: от туловища к конечностям, что обуславливает повышение секреции и образование энергии; от конечностей к туловищу, что приводит к понижению и того и другого воздействия (рис. 224).



Кроме этих движений возможно выполнение сильного, индивидуализированного движения с помощью различных приспособлений. Для достижения лучшего результата при желании рекомендуют применять жесткие предметы, например, стеклянный или деревянный шарик, монету.

### **ТУЙ (Давление) Д**

Осуществление приема. Прием осуществляют путем вибрирующего воздействия.

Вибрирующее давление применяют с одной стороны, в то же время как простое давление одновременно осуществляют с противоположной вперед и очень легкое давление – в обратном направлении.

Вперед надавливать три раза, затем надавливать также три раза в обратном направлении.

### **НА (Щипок) Захват**

Выполнение приема. Этот прием является захватывающим движением, которое выполняется отдельными пальцами или всей ладонью руки до красноты. Пальцы располагаются так, что большой палец противостоит остальным пальцам, как показано на рисунке 225.



Прием НА очень эффективен для снижения болевых ощущений и устранения отечности.

Применение приема. Применяется при массаже целых групп мышц и сухожилий.

Движение осуществляется в направлении движения снизу вверх или наоборот.

Выполнение приемов ТУЙ, НА, НИН, который описан ниже, облегчает смачивание кожи горячей или холодной водой, кремом, маслом. Кроме того, применение этих веществ предохраняет кожу от потертости и повреждений.

### **НИН (Пощипывание точки)**

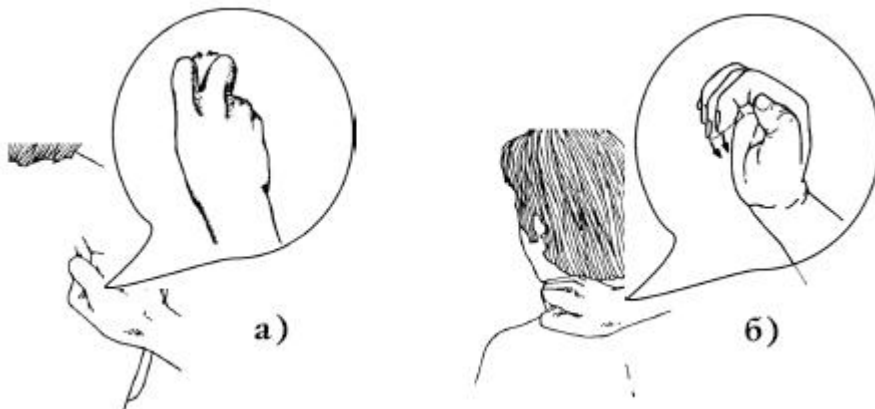
Применение приема. НИН применяют как «Захват» с последующим подниманием кожи и отпусканием ее. Прием повторяют до покраснения кожи в области зоны действия. Иногда НИН отождествляют с приемом НА. Однако приемы различаются по месту применения и выполнению.

Так, прием НА выполняется на протяжении.

НИН – статический прием, применяемый только на одном месте или на одной меридиальной точке.

Выполнение приема. На (рис. 226 а) прием НИН выполняется сжатием согнутых указательного и среднего пальца.

На (рис. 226 б) прием НИН выполняется с помощью большого и других пальцев.



Возвышение, которое появляется в точке лечения при применении приема, и его цвет характеризуют соответствующие состояния организма пациента. Так, бледный, белый цвет соответствует состоянию холода, истощения.

Темный цвет или фиолетовый – теплота, полнота.

### **НИИ (Скручивание)**

Выполнение приема. В движении участвуют обе руки. Большие пальцы противостоят друг другу, сложенным вместе, и скручивают ткань. После контакта с указательным, средним и безымянным пальцами большой палец, находящийся на пораженном участке, приподнимают и заворачивают его.

НИИ – это комплексное движение, состоящее из скручивания, поднимания, поворота, давления и натяжения.

Применение приема. Движение осуществляется на спине в направлении снизу вверх (рис. 227).

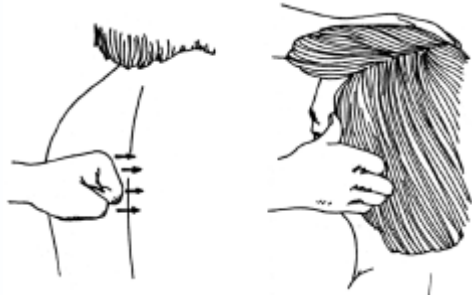


### **АН (Быстрое и ритмичное надавливание)**

Выполнение приема. АН представляет собой быстрое и ритмичное давление большим пальцем, ладонью или тыльной стороной руки, сжатой в кулак.

Применение приема. Прием можно применять двумя руками одновременно. Прием ладонью более эффективен, когда массируется большая поверхность. Оказываемое давление по величине на протяжении проведения массажа различно: начальное движение – легкое, в середине процедуры – интенсивное, заключительное давление – легкое.

Применяется в области виска, грудной клетки, спины, живота (рис. 228).



### **ТАО (Сильный сдавливающий захват)**

Выполнение приема. ТАО представляет собой сильный сдавливающий захват точки и выполняется большим и любым другим пальцем (рис. 229).



### **МА (Растирание)**

Выполнение приема. Прием МА ассоциируется с ТУЙ, однако он применяется легче и применяется на болезненных участках и вокруг них. Прием выполняют ладонью руки и большим пальцем или кончиками остальных пальцев. Вторая рука может быть включена в работу вместе с первой и находится со стороны мизинца первой руки.

Применение приема При поверхностных кровоизлияниях в тканях МА применяют для их рассасывания.



(рис. 230).

### **ПАЙ (Постукивание)**

Выполнение приема. Прием ПАЙ выполняется кончиками пальцев или ладонью руки, как показано на рис. 231.



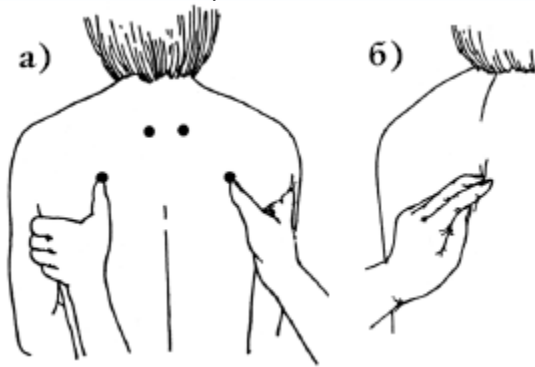
Применение приема. ПАЙ целесообразно применять пна задней стороне колена при лечении люмбаго.

### **Методики применения китайского массажа при некоторых заболеваниях**

## Озноб

При ознобе применяют несколько приемов:

прием НИН, который выполняют на спине, вдоль грудного отдела позвоночного столба (рис. 232 а); прием АН на наружный угол лопатки и на третий грудной позвонок (рис. 232 б); общий массаж первого типа.



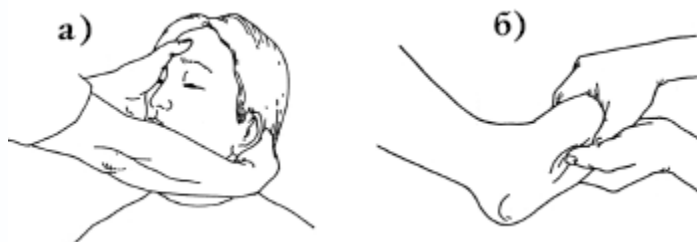
Если имеется расстройство желудка, добавляют прием МА, который выполняют на поверхности живота (по часовой стрелке) и прием ТУЙ – на крестец.

## Расстройство сна

При бессоннице применяют следующие приемы китайского массажа, которые выполняют за два-три часа перед сном:

прием ТУЙ между бровями, поднимаясь по лбу к линии волос; выполняют десять или пятнадцать раз (рис. 233 а);

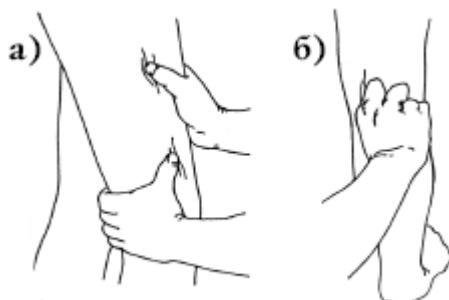
общий массаж второго типа; прием ТУЙ С или Д на подошве ноги (рис. 233 б); прием НИИ на спине, выполняя его снизу вверх.



## Судороги мышц

При судорогах ног применяют следующие приемы:

прием НА, который выполняют на нижних конечностях (рис. 234),



прием НИН или ПАЙ – на задней поверхности, на обратной стороне колена (рис. 234 б);  
(прежде чем выполнять этот прием, нужно растереть руки до появления тепла);  
прием АН, его выполняют на икроножной мышце, обрабатывая внутреннюю и наружную  
головки мышцы;  
прием ТУЙ С – выполняют сверху вниз.

### **Болезненные менструации**

При болезненных менструациях с болями на задней поверхности тела применяют следующие  
приемы:

прием АН применяют по точкам на наружном углу лопатки и ее среднем углу;  
прием ТУЙ С применяют на крестце (рис. 235);



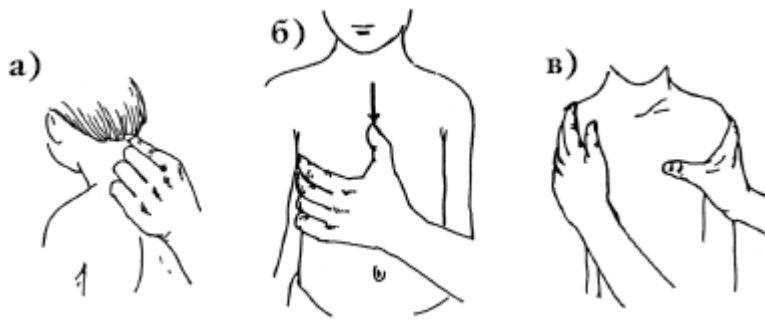
При менструациях с болями в низу живота применяют следующие приемы:  
общий массаж тип второй (выполняют от спины к ногам); прием МА, выполняемый на животе  
(рис. 236);



За четыре или пять дней до начала менструаций рекомендуется выполнить  
прием АН теплыми руками на пояснице и над почками.

### **Приступообразный кашель**

При приступообразном кашле применяют следующие приемы:  
прием АН выполняют на точках, показанных на рис. 237;



прием НИН выполняют на задней поверхности шеи (рис. 237 а);

общий массаж второго типа выполняют только на верхней части туловища (рис. 237 б);

прием ТУЙ А выполняют на груди (рис. 237 в).

### **Диарея**

При диарее применяют следующие приемы:

прием ТУЙ выполняют на крестце; прием НА выполняют на наружном углу лопатки (рис. 238 а); прием ТУЙ А – на пояснице (рис. 238 б); прием МА – на животе.



При диарее у детей выполняют прием АН в центре голени.

### **Боли в животе**

При болях в животе применяют следующие приемы:

прием НА выполняют в области подмышечной впадины (рис. 239); прием НИН выполняют вокруг пупка (рис 240); прием ТУЙ А выполняют на пояснице, (рис. 238 б); прием НА выполняют на наружном углу лопатки (рис. 238 а).



Рис. 239



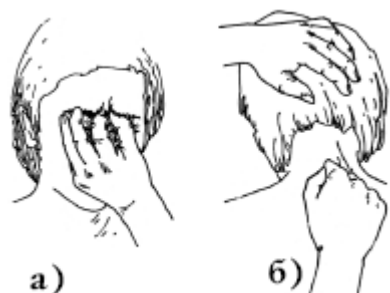


Рис. 240

При необходимости выполняют общий массаж от поясницы вниз.

### Головная боль

При головной боли в области передней части головы выполняют следующие приемы: вначале делают общий массаж первого типа; затем выполняют прием ТУЙ А на лоб (рис. 222 а); прием НИН выполняют между бровями, (рис. 241 а).

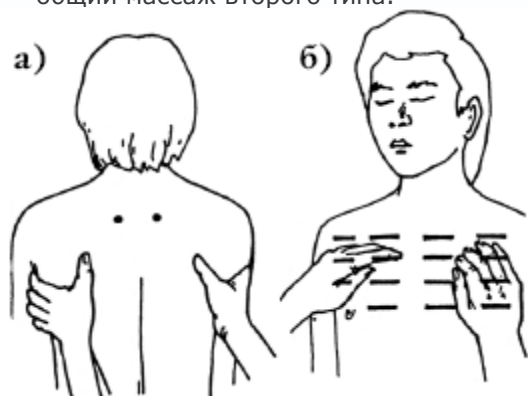


При боли в области боковой части головы выполняют следующие приемы: прием АН выполняют как показано на рис. 228 а на виски; прием ТУЙ В или НИН выполняют по бокам шеи.

При боли в области теменной части, средней части головы выполняют следующие приемы: прием ТУЙ В или НИН выполняют по средней линии задней поверхности шеи (рис. 241 б).

### Астма

При астме выполняют следующие приемы: прием АН выполняют как показано на рис. 242 а); общий массаж второго типа.



При приступе астмы выполняют следующие приемы:

прием ТАО выполняют как показано на (рис. 229);

прием ТУЙ А выполняют на груди;

прием НИН – в области горла и груди (рис. 242 б);

прием АН выполняют на крыльях носа.

### **Ревматические боли**

При ревматических болях рекомендуют выполнять следующие приемы:

общий массаж;

прием ТУЙ А выполняют на верхних конечностях. Следует мягко, но сильно проработать место боли (рис. 243);



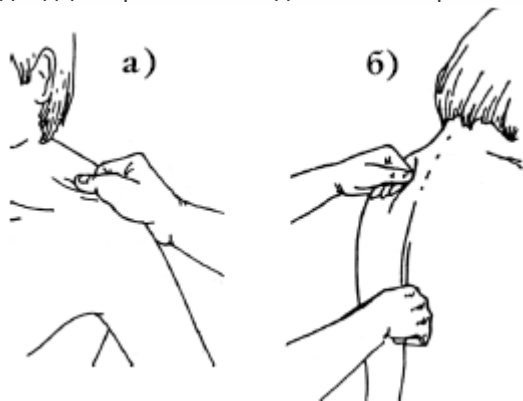
прием АН выполняют теплыми руками по всему колену до небольшой приятной болезненности. По окончании процедуры – сдавить руками колено.

### **Миалгия мышц шеи (при простуде)**

При миалгии мышц шеи простудного характера следует выполнять следующие приемы:

прием ТУЙ В выполняют на верхней части плеча (рис. 244 а); общий массаж второго типа.

Только верхние части позиции (рис. 244 б); выполнять легкие движения шеи десять или двадцать раз и неожиданные повороты головы с быстрыми движениями.



Перед началом процедуры необходимо дать пациенту полежать, согреться и расслабиться.

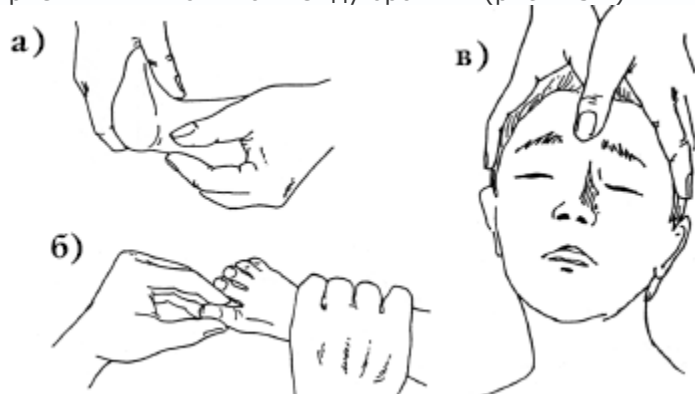
### **Беспокойный сон у детей**

При беспокойном сне у детей следует выполнять следующие приемы:

прием МА выполняют на животе ребенка;

приемы НИИ выполняют на его спине;

выполняют общий массаж первого или второго типа, при необходимости выполняют прием ТУЙ А на груди; прием ТАО выполняют на ахилловом сухожилии и пальцах ног (рис. 245 а, б); прием ТУЙ выполняют между бровями (рис 245 в).



### Срыгивание молока детьми

При срыгивании молока детьми следует выполнять следующие приемы:

прием ТУЙ А выполняют на лоб;

прием ПАЙ – на живот;

прием МА выполняют на животе (рис. 246);



прием НИН выполняют на проекции желудка и горле;

выполняют общий массаж первого или второго типа, если необходимо.

### Ночной диурез

Для лечения ночного диуреза следует выполнять следующие приемы:

надавливать теплыми руками под пупком; при болезни у девочек одна рука надавливает на копчик, а другая выполняет прием ТУЙ С на низ живота; прием ТУЙ С выполняют теплыми руками на область задних отверстий крестца (рис. 247); выполняют общий массаж второго типа; прием ТУЙ С выполняют на крестце.



### Носовое кровотечение

При носовом кровотечении следует выполнять следующие приемы:

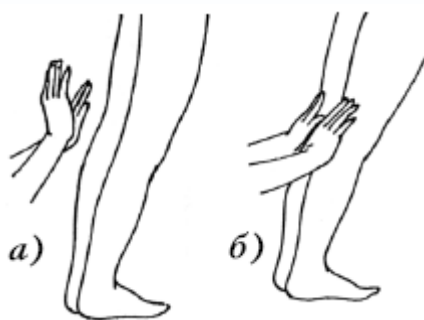
прием АН выполняют на крыльях носа (рис. 248 а); прием ТАО выполняют на больших пальцах ног (рис. 248 б); прием ПАЙ – на лоб (рис. 248 в); а также производят сильное давление на шею сзади ушей. Если носовое кровотечение происходит в период менструации, добавляют прием ТУЙ на крестец и поясницу.



### Люмбаго

При люмбаго следует выполнять следующие приемы китайского массажа «Туй-на»:

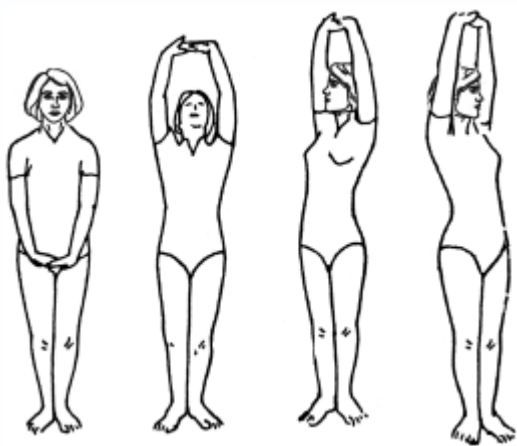
При проведении процедуры пациент должен лежать на животе или стоять. Выполнение массажа: согнуть колени на 140–160 градусов; резко и неожиданно провести ПАЙ сильное на заднюю поверхность колена (рис. 249 а, б); прием АН выполняют на пояснице и колене; прием ГУА выполняют сбоку на пояснице и животе; прием ГУА – на животе; прием НИИ выполняют на спине;



Выполняют общий массаж второго типа.

Кроме массажных приемов следует выполнить следующие упражнения: (рис. 250):

1. Стоя перенести центр тяжести на пятки;
2. Руки над головой, центр тяжести перенести вперед;
3. Повороты тела выполнить 3–5 раз.



### Ангина

Для лечения ангины и других заболеваний горла простудного характера следует выполнять следующие приемы: прием НИН или ГУА выполняют по задней поверхности шеи и вниз по позвоночному столбу (рис. 251 а); приемы НИН выполняют на висках и груди. Если правая сторона горла болит больше лечить следует левую сторону и наоборот.



а)



б)

Если затруднено глотание, нужно надавливать на спину, уперевшись другой рукой в грудь (рис. 251 б), растирать ключицы тремя пальцами от центра в стороны.

Для продолжения лечения можно делать различные полоскания гортани. При необходимости процедуру повторяют.

## КИТАЙСКИЙ МЕТОД ЧЖЭНЬ-ЦЗЮ

### Общее описание метода

Чженьцзю-терапия является одним из специфических методов лечения многих заболеваний, который применяется китайским народом уже в течение нескольких тысячелетий. Чженьцзю-терапия состоит из двух различных процессов лечения: «чжень» – иглоукалывания (акупунктуры) и «цзю» – прижигания (моксы). «Чженьцзю» произносят слитно главным образом потому, что для лечения некоторых заболеваний нужно применять и иглоукалывание и прижигание.

Для иглоукалывания применяют металлическую иглу, которая называется «хаочжень» (тонкая игла). Она теперь обычно изготавливается из тонкой нержавеющей проволоки. Для прижигания используют высушенные листья полыни, превращенные в волокнистую массу («айжун»), которой

придается форма свечи («айчжу») или сигары («айцзюань»). В соответствии с основными принципами и диагностикой традиционной китайской медицины и в зависимости от вида заболевания в определенных местах на теле («сюэвэй») больного различными приемами делается укол иглой или посредством зажженной волокнистой массы прогревается и даже прижигается кожа, чтобы добиться гармонии «инь» и «ян» (отрицательного и положительного начал), налаживания «ци» (понятие, близкое к функциональной деятельности) и кровообращения для получения лечебного эффекта.

### **Краткая история метода чженьцзю**

В одном из древних канонов китайской медицины, написанном более 2500 лет назад, упоминается о каменных иглах («бянь ши»). Предполагают, что метод чженьцзю появился в Китае не менее 4000 лет тому назад, ибо в «Хуан-ди-нэйцзин» обобщены успехи китайской медицины, которых она достигла еще за 2 тысячи лет до написания этого канона.

В труде дано изложение анатомии, физиологии, патологии и диагностики, а также описаны методы лечения различных болезней. Эта очень богатая по содержанию книга заложила основы традиционной китайской медицины. В ней подробно излагается лечение методом чженьцзю, описаны девять видов металлических игл и 365 точек укола, детально освещены приемы, техника, механизм действия и принципы лечения этим методом, а также даны различные примечания и рекомендации. В других исторических произведениях часто встречаются заметки о лечении методом чженьцзю. Так, например, существует запись, повествующая о том, что в 581 году до н. э. один лекарь, применив укол в точке «байхой», помог человеку, потерявшему сознание.

В 256 году н. э. (цинский период) медик Хуанфу Ми, обобщив данные о методе чженьцзю предыдущих периодов, написал специальный трактат «Чженьцзю цзяицзин». Тем самым были заложены основы метода чженьцзю как самостоятельной отрасли медицины.

В танский период (618–907 гг. н. э.) метод чженьцзю получил дальнейшее развитие. Появилось еще большее число врачей и научных трудов в этой отрасли медицины, началось систематическое преподавание метода, было введено обучение этому методу лечения, производились экзамены.

В 1027 году (сунский период) в качестве учебного пособия были отлиты две бронзовые человеческие фигуры с нанесенными на них точками для применения метода чженьцзю. Одна из статуй не сохранилась, а другая находится в Японии. В Китае находится бронзовая фигура человека, отлитая в 1443 году (минский период). Она свидетельствует о высоком уровне развития метода чженьцзю того времени.

В минский период (1368–1644 гг.) метод чженьцзю-терапии продолжает расцветать, однако в цинский период (1644–1911 гг.) в этой области медицины наступил застой, так как

императоры, правившие в этот период в Китае, считали, что на «императорском теле» уколы делать нельзя.

В середине XX века метод чжэньцзю вновь обрел свои права. Многие врачи начали учиться у старых врачей традиционной китайской медицины, вскоре был открыт Институт чжэньцзю-терапии, который начал проводить исследования механизма действия иглоукалывания, прижигания и массажа, готовить научных работников и составлять учебники для медицинских вузов.

### **Краткие сведения о применении метода чжэньцзю**

Метод чжэньцзю очень богат и сложен, он сводится к лечению болезней при помощи иглоукалывания и прижигания после установления диагноза болезни на основании принципов и диагностики традиционной китайской медицины.

### **Внутренние органы («цзан-фу») и главные каналы («цзин-мо»)**

Традиционная китайская медицина делит внутренние органы человека на несколько частей: на пять органов хранения («у цзан»), шесть органов транспорта, пищеварения и всасывания («лю-фу») и околосоердечную сумку, то есть на 12 частей. Пятью органами хранения являются: сердце, печень, селезенка, легкие и почки. Шестью органами транспорта, пищеварения и всасывания являются: желудок, толстая кишка, тонкая кишка, желчный пузырь, мочевого пузыря и «сань-цзяо». «Сань» означает «три», а «цзяо» – примерно соответствует понятию «полость». «Шань-цзяо», или «верхняя полость», включает сердце, легкие и полость выше диафрагмы. «Чжун-цзяо», или «средняя полость», состоит из желудка, селезенки, полости ниже диафрагмы до пупка. В «ся-цзяо», или в «нижнюю полость» входят толстые и тонкие кишки, мочевого пузыря и полость от пупка до лобковой кости.

Все 12 внутренних органов имеют свои «главные каналы», которые соединяют эти органы. По каналам и вне их проходит функциональная деятельность органов; циркулируют кровь и питательные вещества. Они связывают тело человека в единое целое. Каждый канал имеет свое собственное название. Во всех каналах безостановочно происходит циркуляция по направлению от груди к рукам, от рук к голове, от головы к ногам, от ног к брюшной полости (или к груди). Кроме этих 12 каналов на линии симметрии туловища, спереди и сзади, имеется еще по одному каналу. Таким образом всего насчитывается 14 главных каналов. На каждом канале расположены точки (максимально – 67, минимально – 9), где делается укол или прижигание.

### **Четыре приема диагностики**

Согласно теории традиционной китайской медицины считается, что когда человеческий организм подвергается влиянию внутренних (радость, гнев, печаль, забота, горе, испуг, страх) или внешних (ветер, холод, сухость, сырость, огонь, жар) болезненных факторов, то на

поверхности тела или на главных каналах и во внутренних органах появляются определенные симптомы.

Врач с помощью таких методов диагноза, как осмотр, прослушивание и обоняние, опрос и прощупывание (главным образом пульса) определяет вид заболевания и его местоположение на поверхности тела, на канале или во внутренних органах. Это служит основанием для назначения лечения. Осмотр, прослушивание и обоняние, опрос и прощупывание в китайской традиционной медицине называются четырьмя приемами диагностики.

Техника этих приемов диагностики очень сложна. Ее можно освоить и понять только после глубокого теоретического изучения, связанного с практикой.

### **Точки иглоукалывания и прижигания**

После определения вида заболевания, установления пораженного канала и органа, исходя из принципов традиционной китайской медицины, на точках пораженного канала и сопричастных точках других каналов делаются уколы и прижигания. Однако на каждом канале много точек. Какие же точки следует выбрать? Этот вопрос еще усложняется тем, что одна точка может быть использована для лечения многих видов болезней. И, наоборот, для лечения какого-то одного вида болезни можно использовать много точек. Поэтому выбор точек производится по принципам традиционной китайской медицины и в соответствии с закономерностями сочетания точек, выявленными в ходе накопления опыта клинической практики. Лечебный эффект достигается только при правильном отборе точек.

### **Назначение лечения на основе анализа синдрома**

В соответствии с принципом назначения лечения на основе анализа синдрома, отобрав точки и приступая к иглоукалыванию, необходимо пользоваться различными приемами укалывания в зависимости от характера болезни.

Врачи традиционной китайской медицины очень подробно анализируют характер болезни. Так, например, при иглоукалывании часто применяют правило «при ослабленном синдроме укреплять, при напряженном синдроме ослаблять».

«Напряженный синдром» в понятии традиционной китайской медицины приближается к симптомам гиперфункции и возбуждения в понятии современной медицины, например, повышенная кислотность желудочного сока, спазмы, боли и т. д. Против заболеваний с подобными симптомами используются уколы «ослабления». Ослабленный синдром в понятии традиционной китайской медицины приближается к симптомам гипофункции и торможения в понятии современной медицины, например, пониженная кислотность желудочного сока, паралич, потеря чувствительности и т. д. В этих случаях применяют уколы «укрепления».

### **Техника иглоукалывания**



Ломота, онемение, распирание, импульс электрического тока и другие ощущения, которые появляются после введения иглы в кожу и расположенные под ней ткани, являются положительным показателем.

На основании этих ощущений обычно применяют уколы «укрепления» или «ослабления». Способов «укрепления» и «ослабления» очень много и они очень сложны. Относительно простым методом является «укрепление» и «ослабление» по ходу канала, а именно: когда острие иглы входит в точку или игла вращается по направлению хода канала (большим пальцем вперед) – это укол «укрепления». Если же острие иглы входит в точку или игла вращается против направления хода канала (указательным пальцем вперед) – это укол «ослабления».

Например, можно взять канал, расположенный на внутренней стороне руки (то есть на стороне ладони). Он идет от груди по руке и ладони к пальцам. Уколы на этом канале будут уколами «укрепления», если острие иглы направлено в сторону пальцев, и уколами «ослабления» если оно направлено в противоположную сторону. Вращение иглы по ходу канала будет вращением «укрепления», а в обратном направлении – вращением «ослабления».

Когда же иглоукалывание делается на канале, идущем от руки к голове, то направление острия и вращение иглы для «укрепления» и «ослабления» будут обратными приведенному примеру.

Несмотря на простоту техники иглоукалывания, его практическое применение требует очень высокой квалификации. Эффективность метода в большой степени зависит от правильного назначения курса лечения на основе анализа синдрома, но еще более важное значение имеет техника укола.

Дело в том, что игла вводится на соответствующую для каждой точки глубину.

Кроме того существуют точки, которым противопоказаны уколы или прижигания. Неправильное применение иглоукалывания может вызвать обморочное состояние, перелом иглы и даже более серьезные последствия.

### **Техника прижигания**

Способом прижигания очень много. В настоящее время для прижигания большей частью используются полынные сигары. Такой сигарой прогревают соответствующие точки. Выбор точек для прижигания и назначение лечения по синдрому, в основном, сходны с иглоукалыванием. При кожных болезнях прижигание проводится в месте поражения и с учетом размера очага. Прижигание сигарой, как правило, не должно давать ожогов: расстояние тлеющего конца сигары от точки прижигания должно быть таким, чтобы пациент ощущал лишь приятный жар. Обычно каждая точка прижигается в течение 20–30 минут. Но это время сокращается или удлиняется в зависимости от конкретных особенностей заболевания.

### **Лечебный эффект метода чжэньцзю**

Чжэньцзю-терапия применяется для лечения многих острых, хронических, функциональных и даже органических болезней. Метод эффективен не только при нервно-психических, внутренних, женских и детских заболеваниях. Он дает хорошие результаты также при глазных и кожных болезнях, болезнях уха, носа, горла и полости рта, даже при инфекционных заболеваниях и болезнях, требующих хирургического вмешательства.

## **ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ**

Индийский массаж в течение тысячелетий применялся в Индии и других странах Востока, помогал излечить многие болезни. Однако этот вид массажа, так же, как и другие, не являются панацеей от всех болезней. Он применялся и применяется в комплексе с другими методами лечения.

Согласно йоге, ноги являются распределительным щитом. Можно воздействовать на любой орган, если знать соответствующую зону (активную точку) на подошве ступни. Исследования показывают, что на стопах находится более 70 тысяч нервных окончаний, а также большое количество тепловых и холодных точек. Связи ног также находятся в рефлекторной связи со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей и других органов. Проекция зон (точек) на стопах взаимосвязана с внутренними органами посредством их общей проекции на уровне высших нервных вегетативных центров. Массаж стопы расслабляет, снимает утомление, облегчает многие болезненные состояния, помогает при бессонице.

Техника выполнения индийского массажа. Индийский массаж выполняется в положении пациента лежа на спине или на животе. Руки его должны быть вытянуты вдоль туловища ладонями вверх и полностью расслаблены. Массажист располагается сзади или сбоку массируемой ноги. Производится растирание, поглаживание, надавливание, поколачивания, растягивания за пальцы, вибрации, «уколы», «щипки», захваты и т. п. Поглаживание выполняют внутренней поверхностью большого пальца или подушечкой среднего пальца с вращательными движениями по часовой стрелке на точке воздействия.

Растирание выполняется внутренней поверхностью большого пальца или основанием ладони также по часовой стрелке. Можно применять и растирание ребром кисти, что делают обычно в области спины. Движения производят от поясничного отдела к шейному, кисти при этом расположены параллельно и прижаты к коже.

Надавливание (разминание) выполняется кончиком большого пальца или сразу двумя большими пальцами на симметричных точках. Надавливание может так же выполняться средним или указательным пальцем. При этом им производят круговые вращательные движения вначале медленно при слабом давлении, которое постепенно усиливается по появления ощущения распирания. Затем вновь переходят к более легким движениям.

Прием захватывания – «щипка» выполняется тремя пальцами (указательным, большим и средним), при этом захватывается небольшой участок кожи. Движения выполняются быстро, отрывисто и повторяются на точке от трех до пяти раз. В месте воздействия обычно образуется покраснение и возникает чувство онемения и распирания.

Прием «укол» выполняют кончиком указательного пальца в быстром темпе и в определенной точке.

Вибрация – быстрые колебательные движения кончиком большого или среднего пальца в массируемой точке.

Вначале выполняется общий массаж стопы. Ее растирают и поглаживают от голеностопного сустава к пальцам. Подошвенную поверхность растирают и поглаживают от пальцев к пятке. Поглаживание и растирание для согревания делается в течение трех минут. При стопу фиксируют левой или правой рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев и обхватив ее у лодыжки.

Воздействие на зоны производится указательным или большим пальцем правой (левой) руки. Степень надавливания индивидуальна. Если надавливать сильно, возникает боль, поэтому необходимо выбрать нужную силу надавливания.

Заканчивая массаж, массажист переходит к вращениям в голеностопном суставе, растягиванию, оттягиванию пальцев и сдавливанию стопы двумя руками.

### **Литература**

- Белая Н.А. Руководство по лечебному массажу. М., Медицина, 1983
- Бирах А. Здоровье своими руками. Массаж рефлекторных зон. Минск. Полымя, 1984
- Вагнер Ф. Акупрессура. Пособие по точечному массажу. СПб., 1997
- Васичкин В.И. Техника массажа. Справочное пособие. Тюмень, 1992
- Васичкин В.И. Справочник по массажу. СПб, 1996
- Васичкин В.И. 24 часа с точечным массажем. Полигон, Санкт-Петербург, 2003
- Васичкин В.И. Лечебный и гигиенический массаж. Минск, Беларусь, 1997
- Васичкин В., Васичкина Л. Методики массажа. Невская книга, Эксмо, 2004
- Васичкин В.И., Петров О.С. Здравствуйтесь, ноги. СПб., 1997
- Вельховер Е., Никофоров В., Радыш Б. Локаторы здоровья. М., 1991
- Вогралик В.Г. Основы китайского лечебного метода чжэнь-цзю. Горьковское книжное издательство, 1961
- Гаваа Лувсан. Очерки методов Восточной рефлексотерапии. Новосибирск, Наука, 1991
- Гаваа Лувсан. Тай-цзи-чжуань, ци-гун, самомассаж. Элиста, 1991.
- Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии. Москва, Наука, 1992

- Гейч М.Р. Точечный массаж. М., Крон-Пресс, 1995
- Гойденко В.С., Котенева В.М. Практическое руководство по рефлексотерапии. М., 1982
- Гойденко В.С., Норкина Т.Е. Метаморфозы целительной иглы. М., 1989
- Гольдблат. Ю.В. Точечный и линейный массаж в невралгии. Медицина, 1989
- Гусева Н.О. Японский лечебный массаж. М., Престиж Оникс, 1994
- 10000 советов. Массаж. Минск, Харвест, 2003
- Дробышева Н.А. Определение локализации акупунктурных точек. М., 1992
- Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. М., Физкультура и спорт, 1985
- Евдокимов, А.Н. Федотов. Точечный массаж. Метод управления самочувствием и работоспособностью. Тула, 1991
- Ильин А.М., Сейфулла Р.Д. Болезни и биологически активные точки. М., Прометей, 1990
- Кальтербруннер Т. Массаж рефлекторных зон. М. Сигма-Пресс, Ростов н/Д Феникс, 1999
- Лиманский Ю.П., Самосюк И.З. Неотложная помощь своими руками. Киев, Здоровье, 1995
- Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас анатомии человека. М., Альянс, 1998
- Ложников Г.В. Акупрессура. Руководство по применению акупрессуры для самолечения в доступном изложении. М., Инсофт, 1992
- Махмудов К., Омочев Г. Рефлексотерапия (точечный массаж), Махачкала, 1992
- Манака Я., Ургухарт И. Китайский массаж. Алма-Ата, 1990
- Овечкин А.М. Основы Чжэнь-Цзю-терапии. Голос. Саранск, 1991.
- Пишель Я.В., Шапиро М.И., Шапиро И.И. Анатомо-клинический атлас рефлектотерапии. М., Медицина, 1991
- Ребров А.И. Жить без боли. Харьков, 1996
- Рындин В.Д. Шиацу (пособие по массажу). Москва
- Санри Тэ. Японский пальцевый массаж. Весь. Санкт-Петербург, 2005
- Табеева Д.М. Иглотерапия. Ратмос. М., 1994
- Тауберг А.В. Китайский классический массаж. Весь. Санкт-Петербург, 2004
- Токуиро Намикоши. Шиацу. Минск, Беларусь, 1990
- Фрайберг В.С. Точечный массаж. СПб., 1992
- Хаустон Ф.М. Исцеление с помощью акупрессуры. Акупунктура безиглолок. Сантата. Минск, 1992
- Цуцуми И. Японский лечебный массаж. М., 1994
- Чжан Мин-У, Сунь Син-Юань. Китайский метод лечений Ци-гун. Харьков, 1990
- Энн Джилендерс. Рефлексотерапия. Пошаговое руководство. М., 1996
- Яроцкая Э.П. Рефлексотерапия внутренних органов. Харьков, 1994

## Оглавление

- Предисловие
- Введение
- Краткий исторический обзор основных методов восточного массажа
- Традиционные восточные представления о жизненной энергии и меридианах
- Сущность меридианов
- Концепция инь – ян
- Учение у-син
- Применение восточного массажа
- **ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ШИАЦУ**
- Основы метода Шиацу
- Применение метода Шиацу
- Восстановление работоспособности
- Переход к активной деятельности
- Восприятие космической энергии и сигналов природы
- Целительное воздействие массажа Шиацу и его практическое применение
- Методика нормализации избыточного и недостаточного потока энергии
- Техника выполнения массажа Шиацу
- Основные биологически активные точки на теле для выполнения массажа Шиацу
- Техника выполнения массажа Шиацу при различных недомоганиях и заболеваниях
- Утомление, усталость
- Тяжесть в голове
- Усталость в пояснице
- Болезненность и усталость плечевого пояса
- Усталость рук
- Нормализация функции желудка и кишок
- Запор
- Понос
- Боль в желудке
- Гастроптоз (опущение желудка)
- Простуда
- Заложенность носа
- Синусит
- Зубная боль

- Охриплость
- Головная боль
- Боли в плечах и спине
- Боли в поясничной области
- Носовое кровотечение
- Прострел
- Ушибы и растяжения
- Смещение межпозвоночных дисков
- Ночное недержание мочи
- Бронхиальная астма
- Судороги икроножной мышцы
- Онемение ног
- Хлыстоподобная травма
- Писчий спазм
- Сахарный диабет
- Бессоница
- Нормализация функции внутренних органов
- Развитие выносливости
- Улучшение функции печени
- Бодрое настроение
- Снижение артериального давления
- Повышение артериального давления
- Укрепление сердца
- Укачивание
- Уход за грудным ребенком
- Кривошея
- Применение методов Шиацу в половой сфере
- Воздействие массажа шиацу на половую сферу мужчины
- Усиление половой потенции у мужчин
- Преждевременное семяизвержение
- Воздействие массажа Шиацу на половую сферу женщины
- Фригидность
- Стимуляция выработки гормонов
- Сохранение привлекательности глаз
- Увеличение молочных желез

- Климактерические расстройства
- ЯПОНСКИЙ ТОЧЕЧНО-ПАЛЬЦЕВЫЙ МАССАЖ
- Основные приемы массажа
- Методы массажа рефлекторных зон стоп
- Приемы и движения для пальцевых упражнений рук
- Расположение меридианов и активных точек на кисти
- Расположение меридианов и активных точек на стопе
- Меридианы, проходящие по телу
- Частные методики пальцевого массажа при отдельных заболеваниях и недомоганиях
- Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- Сердцебиение
- Массаж при боли в области сердца
- Активизация жизненной энергии организма
- Массаж при головной боли
- Массаж при мигрени
- Массаж при зубной боли
- Массаж при повышенном артериальном давлении
- Массаж при пониженном артериальном давлении
- Массаж при гайморите
- Массаж при бронхиальной астме
- Массаж при аллергиях
- Массаж при болях в пояснице
- Массаж при радикулите
- Массаж при искривлении позвоночника (сколиоз)
- Массаж при геморрое
- Массаж при запорах
- Массаж при метеоризме (газах в кишечнике)
- Массаж при болях в желудке
- Массаж при заболевании печени
- Массаж для профилактики желчнокаменной болезни
- Массаж при половой слабости
- Массаж при болезненных менструациях
- Массаж при нарушении сна
- Массаж при психической напряженности
- Массаж при болях мышц и суставов ног

- Массаж при болях мышц и суставов рук
- Массаж для устранения потливости
- Массаж для снятия усталости
- Массаж для устранения головокружения
- Оздоровительный массаж
- Массаж для активизации жизненных сил организма
- Косметический массаж
- Японский точечно-пальцевый массаж имеет свои противопоказания
- **КИТАЙСКИЙ ТРАДИЦИОННЫЙ МАССАЖ**
- Принципы и технические приемы массажа
- Концепция главных органов
- Функции органов чжан
- Функции органов фу
- Функции дополнительных органов
- Концепция о внутренней среде организма
- Учение о меридианах
- Активные меридианные точки и места их расположения
- Основные классические меридианы
- Определение индивидуального цуня. Нахождение точек
- Меридиан легких (шоу-тайнь-фэй-цзин, ручная линия легких, великий инь) (I; P)
- Меридиан толстой кишки (шоу-янмин-дачан-цзин; ручная линия толстой кишки, светлый ян) (II; GI)
- Меридиан желудка (цзу-янмин-вэй-цзин) (ножная линия желудка, светлый ян) (III; E)
- Меридиан селезенки – поджелудочной железы (цзу-тайинь-пи-цзин (ножная линия селезенки, великий инь) (IV; RP)
- Меридиан сердца (шоу-шаоинь-синь-дзин; ручная линия сердца, малый инь) (V; C)
- Меридиан тонкой кишки (шоу-тайан-сяочан-цзин; ручная тонкой кишки, великий ян) (VI; IG)
- Меридиан мочевого пузыря (цзу-тайан-пангуан-цзин) (ножная линия мочевого пузыря, великий ян) (VII; V)
- Меридиан почек (цзу-шаоинь-шэнь-цзин; ножная линия почек, малый инь) (VIII; R)
- Меридиан перикарда (шоу-цзюе-синь-баоли-цзан) (ручная линия перикарда, пустой инь) (IX; MC)
- Меридиан трех обогревателей (шоу-шаоян-саньцзяо-цзин) (X; TR)
- Меридиан желчного пузыря (цзу-шаоян-дань-цзин) (XI; VB)



- Меридиан печени (цзу-цзюеинь-гань-цзин) (XII; F)
- Заднесрединный меридиан (ду-май) (контролирующий меридиан) (XIII; VG)
- Переднесрединный меридиан жэнь-май (меридиан зачатия) (XIV; VC)
- Дозировка лечебного раздражения и основные приемы массажа
- Технические приемы традиционного массажа
  1. Прием ЖО-ФА. Круговое разминание
  2. Прием НА-ФА. Защищивание, разминание с захватом
  3. Прием ЯА-ФА. Толчкообразное вращение с нажатием
  4. Прием ТУЙ-ФА. Линейное растирание
  5. Прием КУЭНЬ-ФА. Линейное поглаживание
  6. Прием ЦЗИ-ФА. Поколачивание кистью
  7. Прием. КОУ-ФА. Поколачивание кулаком
  8. Прием ФЭНЬ-ЦЗИНЬ-ФА. Разминание с вибрацией. Выполнение приема. Прием выполняют большим и указательным пальцем
  9. Прием ДЯНЬ-СЮЭ-ФА. Разминание с давлением
  10. Прием ТАНЬ-ЦЗИНЬ-ФА. Защищивание с соскальзыванием
  11. Прием ЦО-ФА. Поверхностное разминание
  12. Прием БО-ЦЗИНЬ-ФА. Глубокое разминание
  13. Прием ЧЖЭН-ДИН-ФА. Надавливание на точку
  14. Прием ЧЖЭН-ЧАНЬ-ФА. Надавливание на точку с вибрацией. Выполнение приема
  15. Прием ЧЖУА-ФА. Жесткое почесывание головы
  16. Прием МИНЬ-ТЯНЬ-КУ. Постукивание за ушами
  17. Прием ЭР-КО-ДОУ-ФА. Вибрация ушной раковины
  18. Прием ЦЗИ-ТУ-ФЭНЬ-ЦЗИНЬ-ФА. Мягкое разминание позвоночника
  19. Прием ЧУЙ-ФА. Поколачивание колена
  20. Прием ГУАНЬ-ЧУАН-ФА. Качание
- Частные методики лечебного массажа
  - Массаж головы
  - Массаж шеи и верхних конечностей
  - Массаж области плечевого сустава
  - Массаж области локтевого сустава и предплечья
  - Массаж кисти
  - Массаж спины и нижних конечностей
  - Массаж поясничного отдела позвоночника
  - Массаж поясничного отдела позвоночника после снятия боли

- Массаж живота при гастралгиях
- Массаж живота при послаблении стула неинфекционной этиологии
- Массаж живота при поносе
- Общеукрепляющий массаж
- Массаж шейной области
- Массаж спины
- Массаж нижних конечностей
- КИТАЙСКИЙ МАССАЖ «ТУЙ-НА»
- Гигиенические требования; требования к массажисту
- Показания к применению массажа
- Противопоказания к применению массажа
- Главные рекомендации китайского массажа «Туй-на»
- Основные принципы китайского массажа «Туй-на»
- Техника осуществления приема давления
- ТУЙ (Давление) А
- ТУЙ (Давление) В
- ТУЙ (Давление) С
- ТУЙ (Давление) Д
- НА (Щипок) Захват
- НИН (Пощипывание точки)
- НИИ (Скручивание)
- АН (Быстрое и ритмичное надавливание)
- ТАО (Сильный сдавливающий захват)
- МА (Растирание)
- ПАЙ (Постукивание)
- Методики применения китайского массажа при некоторых заболеваниях
- Озноб
- Расстройство сна
- Судороги мышц
- Болезненные менструации
- Приступообразный кашель
- Диарея
- Боли в животе
- Головная боль
- Астма

- Ревматические боли
- Миалгия мышц шеи (при простуде)
- Беспокойный сон у детей
- Срыгивание молока детьми
- Ночной диурез
- Носовое кровотечение
- Люмбаго
- Ангина
- КИТАЙСКИЙ МЕТОД ЧЖЭНЬ-ЦЗЮ
- Общее описание метода
- Краткая история метода чженьцзю
- Краткие сведения о применении метода чженьцзю
- Внутренние органы («цзан-фу») и главные каналы («цзин-мо»)
- Четыре приема диагностики
- Точки иглоукалывания и прижигания
- Назначение лечения на основе анализа синдрома
- Техника иглоукалывания
- Техника прижигания
- Лечебный эффект метода чженьцзю
- ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ
- Литература