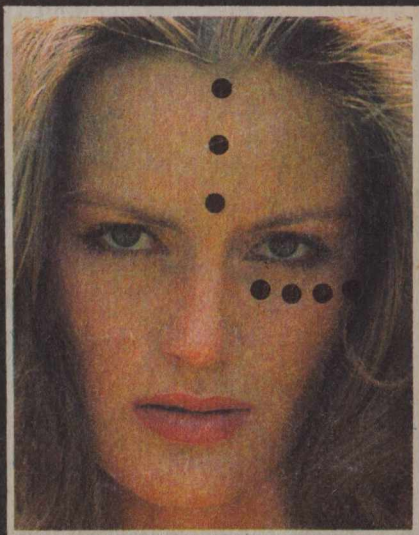


# ПОМОГИ

П.П.Соколов,  
Ю.Н.Герасимов

# СЕБЕ САМ

- Медитация
- Дыхательная гимнастика
- Ушу
- До-ин
- Тайцзицюань



- Классический массаж
- Массаж шиацу
- Аурикулотерапия
- Микромассаж - иглотерапия без иголок
- Тест Акобане

**ПОМОГИ** П.П.Соколов  
Ю.Н.Герасимов

# СЕБЕ САМ



МОСКВА  
ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ  
1991





ББК 75.0  
С 59

ПОМОГИ  
СЕБЕ САМ



**Соколов П. П., Герасимов Ю. Н.**

С59 Помогите себе сам. — М.: Физкультура и спорт,  
1991. — 238 с., илл.  
ISBN 5—278—00335—9

В книге рассказывается об основных видах массажа — классическом, шиатсу, микромассаже, тесте Акобана, их применении в домашних условиях для снятия напряжения, усталости, лечения и профилактики некоторых заболеваний. Иллюстрации позволяют читателю быстро овладеть приемами взаимо- и самомассажа. Предлагаемые во второй части книги восточные системы оздоровительных гимнастик — дыхательно-медитативная, ушу, тайцзицюань, до-ин — научат читателя владеть своим телом и духом. Освоив советы авторов, изложенные в доступной форме, вы сможете достичь отличного здоровья и долголетия.

Для широкого круга читателей.

С  $\frac{4202000000-028}{009(01)-91}$  11—91

ББК 75.0

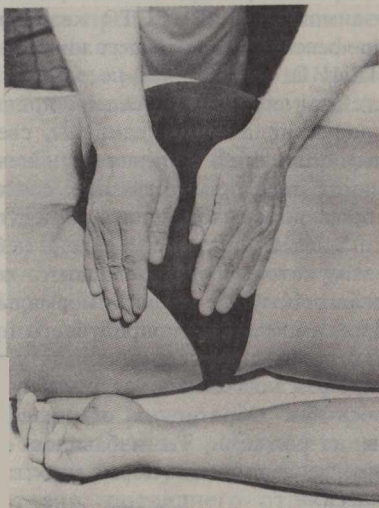
ISBN 5—278—00335—9

© Соколов П. П., Герасимов Ю. Н., 1991 г.

Часть I

П.П.Соколов

# МАССАЖ, ЕЩЕ РАЗ МАССАЖ



- Классический массаж
- Массаж шиацу
- Аурикулотерапия
- Микромассаж - иглотерапия без иглолок
- Тест Акобане

## Помоги себе сам

Первая часть книги — рассказ о массаже. О самомассаже (вы можете делать его сами себе) и о взаимомассаже (вы можете делать его жене, жена может делать вам или дочери и т. д.). О таком массаже, который не требует профессиональной подготовки. О таком массаже, которым способен овладеть любой. О таком массаже, которым должны уметь пользоваться в каждой семье.

Конечно, никто не собирается рекомендовать самомассаж и взаимомассаж **ВМЕСТО** квалифицированной помощи врачей и профессиональных массажистов. Нет, не вместо, а **В ДОПОЛНЕНИЕ**. Отчего же не использовать весь спектр возможностей, отчего не попытаться, принимая с благодарностью помощь профессиональной медицины, сверх того помочь себе собственными силами? Активная жизненная позиция очень важна, ее всегда надо приветствовать, она сама по себе способствует выздоровлению, избавлению от недугов, бодрому самочувствию.

Бывает некоторый уровень неблагополучия в организме человека, который и болезнью-то не назовешь, но все равно это неблагополучие мешает нормально жить и работать. Вспомни про самомассаж, попробуй его применить, улучшить свое самочувствие. Ты болен, лечишься у врача, выполняешь все его назначения, но болезнь уступает свои позиции медленнее, чем хотелось бы. Обратись к самомассажу (если твой лечащий врач не возражает). Ты избавился от болезни, но чувствуешь, что еще не вернулся к норме, не стал прежним. Вспомни про самомассаж!

Мы расскажем о нескольких видах массажа, которые могут быть применены самостоятельно: классическом западном, пунктирном массаже шиацу, микромассаже точек энергетических каналов и микромассаже точек уха. Все они основаны на разных принципах, различны по эффективности и сложности применения. Мы расскажем о всех четырех видах, и пусть читатель сам решает, какой из них легче применить, какой больше подходит для него и его близких.

П. П. Соколов

## Классический массаж

В последнее время все возрастает интерес к нетрадиционным для нашей страны методам оздоровления вообще и к восточному (в том числе и точечному) массажу в частности. Это хорошо. Но, к сожалению, при этом незаслуженно забывают про классический западный массаж, отодвигают его на второй план. Да, он не является модной новинкой, не несет в себе элементов сенсационности. Ну и что же? Полезность его несомненна, проверена практикой. Массаж служит людям на протяжении многих веков, высоко ценился еще древними греками и римлянами, причем прибегали к нему в древнем мире все, а не только атлеты, постоянно участвовавшие в соревнованиях, играх.

Римляне часто бывали в общественных банях-термах, где к их услугам были опытные массажисты; люди зажиточные, также посещая термы, заводили бани у себя дома, регулярно применяли массаж. «Петроний пробудился лишь около полудня, и как обычно с ощущением сильной усталости. Накануне он был у Нерона на пиру, затянувшимся до глубокой ночи. Здоровье его в последнее время стало сдавать. Он сам говорил, что просыпается по утрам с какой-то одеревенелостью в теле и неспособностью сосредоточиться. Однако утренняя ванна и растирание, которое усердно проделывали хорошо вышколенные рабы, оживляли движение медлительной крови, возбуждали, бодрили, возвращали силы, и из элеотезия, последнего отделения бань, он выходил будто воскресший — глаза сверкали остроумием и веселием, он снова был молод, полон жизни». Так известный польский писатель Г. Сенкевич в своем романе «Кво вадис» описывает утро римлянина Петрония, автора знаменитого «Сатирикона», одного из приближенных императора Нерона. Вот каким образом, по словам Сенкевича, происходила сама процедура массажа: «Два могучих бальнеатора уложили его на покрытый белоснежным египетским виссоном кипарисовый стол и руками, умащёнными душистым маслом, принялись растирать его стройное тело, — а он, закрыв глаза, ждал, когда тепло



лаконики (банного помещения. — *Прим. авт.*) и тепло их рук сообщится ему и прогонит усталость».

У славянских племен было принято при мытье в банях растирание тела вместе с похлопыванием (т. е. массаж) и стегание тела веником из гибких березовых или кленовых веток. А если вдуматься, разве удары веником по разгоряченному телу — это не есть тоже разновидность массажа, своеобразный русский массаж? В древнейшей русской летописи (ее называют «Повестью временных лет»), в самом ее начале есть замечательно живая бытовая зарисовка с драгоценными подробностями. Путешественник, побывавший в Новгороде, рассказывает о своих впечатлениях: «Удивительное видел я в Славянской земле... Видел бани деревянные, и разожгут их докрасна, и разденутся, и будут наги, и обольются квасом кожевненным, и поднимут на себя прутья гибкие, и бьют себя сами, и до того себя добьют, что едва слезут, еле живые, обольются водой студеною, и тогда только оживут. И творят так всякий день, никем не мучимые, но сами себя мучат, и этим совершают омовение себе, а не мученье»\*. Летописец явно симпатизирует новгородцам, не забывающим о своем теле, умеющим закалить и укрепить его; он гордится этими сильными, выносливыми людьми, которые так немилосердно «моются и хлещутся», не щадя себя, но щадя свое здоровье, заботясь о долголетию. Листая древние страницы нашей отечественной истории, мы совершенно неожиданно находим, как это ни парадоксально, похвалу физкультуре, гигиене, закалке, здоровому образу жизни, водным и массажным процедурам!

Так давайте относиться к своему организму серьезно, со вниманием, и он нас за это отблагодарит.

Классический массаж — это массаж, разработанный и получивший широкое распространение в Европе. Массаж кожи и мышц. Массаж, эффект которого связан прежде всего с механическим воздействием на обширные участки кожи, подлежащие ткани, подкожную клетчатку, мышцы. Иногда для классического массажа применяют устройства, призванные облегчить труд массажиста. Это обычно механические или электрические приспособления, способные двигаться, вибрировать и колебаться — оказывать механическое воздействие на кожу. Придумано такого много, техника продолжает совершенствоваться, но, честно гово-

---

\* Изборник (сборник произведений литературы Древней Руси). М.: Художественная литература, 1969, с. 31.

ря, человеческие руки остаются в этой области вне конкуренции.

Обычно при классическом массаже суставы, сухожилия и те области тела, где легко доступны внутренние органы, не массируются вовсе или массируются только при соблюдении множества различных предосторожностей. Действие классического массажа многосторонне. Во-первых, механическое давление на кожу, проводимое с учетом направления движения лимфы (при классическом массаже это условие соблюдается неукоснительно), способствует оттоку лимфы, усиливает ее движение. Вместе с лимфой удаляются многие продукты жизнедеятельности: конечные продукты обмена, остатки погибших клеток, лишняя жидкость. Во-вторых, при массаже улучшается кровоснабжение тканей, расширяются сосуды, снимается остаточное напряжение мышц, расслабляются образовавшиеся при напряженной работе «забивки» — участки, на которых мышечные волокна спастически сокращены, не могут самостоятельно расслабиться. Третий механизм действия массажа основан на работе рефлекторных связей между кожей и мышцами, с одной стороны, нервной системой — с другой и внутренними органами — с третьей. Механическое раздражение кожи и мышц порождает мощный поток нервных импульсов, идущих прежде всего в спинной мозг, затем часть из них направляется прямо к внутренним органам и сосудам, а часть — в головной мозг, центральную нервную систему.

В мозгу создаются очаги возбуждения, влияющие на различные центры управления организмом и его внутренними органами. Поэтому так широко и разнообразно действие классического массажа на человека. Опытный, грамотный массажист, используя различные приемы, может целенаправленно воздействовать как на отдельные органы, так и на общее состояние человека.

Между мускулатурой внутренних органов, в том числе и сосудов, и скелетной мускулатурой (той, которая прикрепляется к костям и за счет работы которой мы двигаемся) существует двусторонняя связь: чем выше тонус скелетной мускулатуры, тем больше напряжение мускулатуры внутренних органов, и наоборот. Поэтому, добившись с помощью специальных массажных приемов расслабления скелетной мускулатуры, можно снизить тонус мускулатуры внутренних органов: снять спазм желудка; расслабить желчный пузырь; расслабить мышцы сосудов, «подать» больше крови в головной мозг. Массаж позволяет

получить и противоположные эффекты, связанные с сокращением мускулатуры внутренних органов.

Такого же типа взаимосвязь существует между кожей и мышцами, с одной стороны, и центральной нервной системой — с другой. Дозируя силу массажа (мощность потока нервных импульсов), можно добиться определенного воздействия на состояние нервной системы: стимулировать или тормозить ее активность. Таким образом, при массаже достигается общерегулирующее действие на состояние человека: можно снять излишнее возбуждение, устранить последствия стресса или, наоборот, взбодрить уставшего, вялого человека.

Результат массажа зависит от характера воздействия. Если массажные приемы выполняются коротко и сильно, то это тонизирует, создает дополнительное напряжение. Массажные действия, длительные и умеренные по силе, расслабляют, снимают напряжение. Повышение тонуса скелетной мускулатуры, получаемое при проведении массажа, повышает уровень активности нервной системы и соответственно повышает тонус мускулатуры внутренних органов, сосудов. Повышение тонуса мышц, достигаемое при использовании определенных приемов массажа, благоприятно сказывается на общем состоянии, стимулирует нервную систему. Расслабление скелетной мускулатуры, получаемое при проведении расслабляющего массажа, снимает напряжение, накопившееся в нервной системе, и снижает тонус гладкой мускулатуры внутренних органов и сосудов. Так, в зависимости от конкретной задачи можно формировать эффекты воздействия классического массажа.

Есть и другой способ — выбор определенных мест воздействия, проведение массажа на тех участках кожи, которые связаны с интересующим нас органом более прямыми, а значит, и более эффективными рефлекторными связями. Но это уже область лечебного массажа, и мы о нем говорить не будем.

Список заболеваний, при которых нельзя проводить классический массаж, весьма обширен, и поэтому прежде, чем начать заниматься массажем или самомассажем, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

В этой книге мы попробуем простым и доступным неспециалистам языком описать массаж так, чтобы это описание поняли в любой семье. В одних случаях кто-то из членов семьи, освоив массаж, будет оказывать помощь остальным (взаимомассаж). В других случаях, возможно, удобнее обратиться к самомассажу.

## Тонизирующий массаж

Тонизирующий массаж стимулирует, увеличивает возможности вашего организма. Это хорошо, ведь всегда хочется сделать больше, всюду успеть, быть всегда в отличном состоянии. Стимулировать можно, только помня о том, что любая стимуляция происходит за счет мобилизации резервов. А они не безграничны. Поэтому тонизирующий массаж хорош для людей не переутомленных, с неистощенной нервной системой, не страдающих от усталости, накопившейся многими днями или месяцами. Его нельзя проводить при любом, даже незначительном повышении артериального давления, раздражительности, повышенной возбудимости, большинстве видов нарушения сна, большинстве заболеваний.

Более всего тонизирующий массаж подходит для здорового, не слишком пожилого человека. Проводить его лучше в первой половине дня, перед физическими нагрузками, но не после них. Для получения тонизирующего эффекта массаж надо проводить с применением силы, резко, в быстром темпе. Перед ним лучше отдыхать хотя бы 5—10 мин.

Сначала мы расскажем о тонизирующем самомассаже, а затем о тонизирующем самомассаже.

### Взаимомассаж

Вот конкретные указания по проведению тонизирующего самомассажа.

**Взаимомассаж мышц, лежащих вдоль позвоночника.** С обеих сторон от легко прощупываемых по средней линии спины остистых отростков позвоночника лежат мощные мышечные валы. Они не только обеспечивают подвижность и стабильность позвоночного столба, но и являются зоной мощного рефлекторного влияния на нервную систему. Близость этих мышц к позвоночнику,хождение здесь нервов, выходящих из спинного мозга и входящих в него, — все это позволяет существенно влиять при помощи массажа на состояние спинного и — опосредованно — головного мозга.

Массируемый находится в лежачем положении. Массаж начинается с крестцового отдела по направлению вверх и прекращается на один позвонок выше уровня нижнего угла лопатки. При этом применяется предварительная массажная процедура, с которой начинается поч-





Рис. 1

ти любой массаж, — поглаживание — прием, при котором массирующая рука скользит по коже и оказывает не очень сильное (чтобы не собирались складки) давление. Обычно массаж проводится всей ладонью или значительной ее частью.

Поглаживание вдоль позвоночника надо проводить в грудном, поясничном и крестцовом отделах снизу вверх и от средней линии в стороны. В данном случае применяют плоскостное поглаживание (рис. 1). Для его исполнения кисть надо держать свободно, без напряжения, выпрямленной; пальцы — сомкнутыми, в одной плоскости. Прием повторяется до десяти раз. Сила нажима раз от разу постепенно увеличивается.

От поглаживания надо перейти к следующему массажному приему — р а с т и р а н и ю. Проводится пальцами, ребром ладони. Движение может быть продольное или поперечное (по отношению к направлению мышечных волокон) и по своему характеру — зигзагообразное, круговое или циркулярное. При растирании, производя давление, рука смещает подлежащие ткани, двигает вместе с ними кожу, но не скользит по ней, а, образуя впереди себя складку в виде валика, производит сдвигание, перетирание, разъединение и растяжение тканей. Основное внимание уделяется уплотнениям в мягких тканях, и прежде всего в мышцах. Если эти уплотнения не связаны с недавно начавшимся или еще не закончившимся воспали-

тельным процессом и не являются опухолью, то их надо разогнать, растереть, размять до полного исчезновения.

Растирание околопозвоночных мышц лучше всего начать опорной частью кисти, продолжить ребром ладони, а пальцами обработать обнаруженные уплотнения. Пальцами же надо обязательно пройти с обеих сторон непосредственно около выступающих по средней линии остистых отростков позвонков. При этом особое внимание должно быть уделено очагам повышенного тонуса.

Затем используются такие вспомогательные приемы растирания, как штрихование, пиление и др.

**Штрихование** (рис. 2) производится подушечками одного, двух или сложенных вместе трех выпрямленных (средних) пальцев. Под углом к поверхности напряженные жесткие пальцы атакуют кожу короткими, достаточно резкими движениями, напоминающими попытки проткнуть тело массируемого. При этом они, не скользя, а смещая за счет каждого отдельного движения кожу, раздвигают и растирают подлежащие ткани. И хотя движения напоминают удары, таким приемом можно добиться размягчения и увеличения подвижности тканей.

**Пиление** (рис. 3). Поставив на кожу параллельно обращенные друг к другу ладонями кисти на расстоянии 1—3 см, образовать между ними валик и производить в противоположных направлениях пилящие движения. Скольжение по поверхности кожи не допускается.

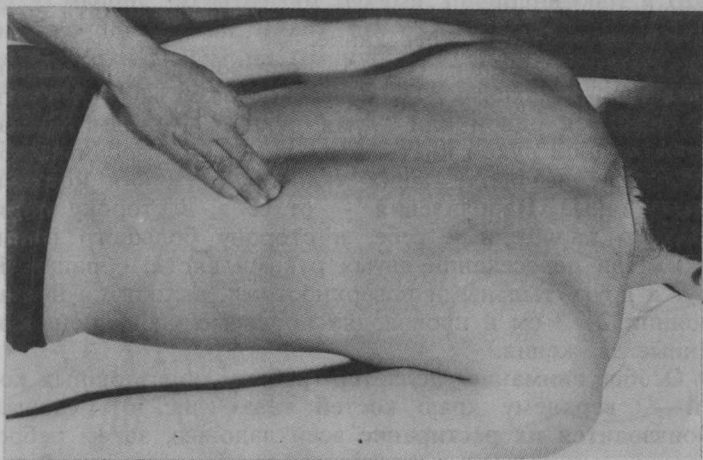


Рис. 2

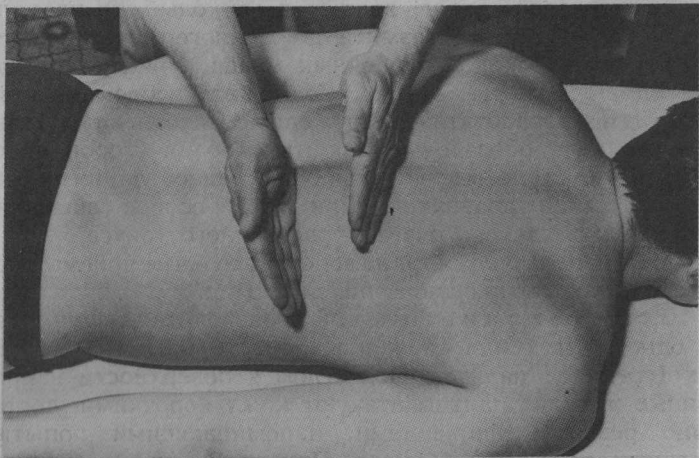


Рис. 3

**Взаимомассаж ягодичной области.** Те приемы массажа, которые мы уже упоминали, используются и при обработке ягодичной области. Добавляется лишь обхватывающее поглаживание (рис. 4), при котором большой палец отведен в сторону. Кисть свободно расслаблена и обхватывает массируемую поверхность тела. Нужно почувствовать, что вы промассировали мышцы до кости. Подчас это требует значительных усилий. При этом, помимо поглаживания и обычного растирания, можно применять штрихование, пиление и пересекание.

**Пересекание** (рис. 5) производят ребром ладони со стороны максимально отведенного большого пальца. Выполняется одной или двумя руками. При выполнении приема одной рукой кисть, надавливая, производит глубокое смещение подлежащих тканей. Движения короткие и ритмичные. Направления — от себя, в сторону указательного пальца, и к себе, в сторону большого пальца руки. При пересекании двумя руками кисти, обращенные друг к другу тыльными поверхностями, находятся на расстоянии 2—3 см и производят попеременно разнонаправленные движения.

Особое внимание уделяется гребням подвздошных костей — верхнему краю костей таза (рис. 6). Сначала производится их растирание всей ладонью, затем ребром и кончиками пальцев с циркулярными движениями. В заключение проводится штрихование тканей по гребню под-

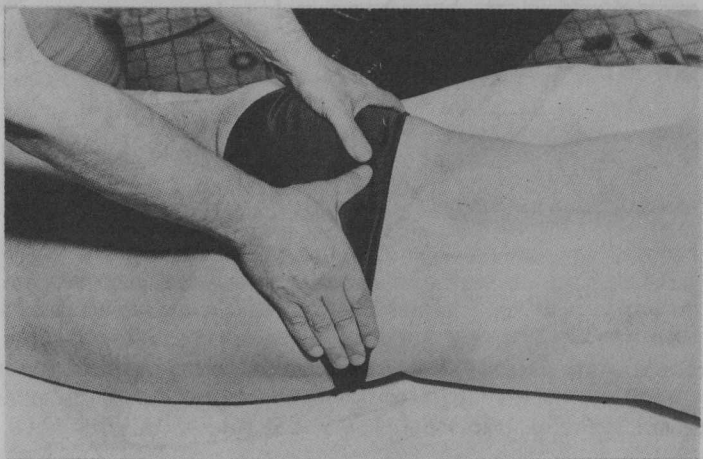


Рис. 4

вздошной кости от верхнего края крестца до боковой поверхности тела.

Взаимомассаж поясничной области начинается с поглаживания; затем переходят к растиранию с использованием штрихования и пиления, а на боковых поверхностях — к пересеканию. После этого надо использовать технику *разминания* (рис. 7). Этот массажный прием предназначен в основном для воздействия на мышцы. Массируемую мышцу захватывают руками, приподнимают и оттягивают, сдавливают и как бы отжимают. Полноценно провести этот прием на мышцах спины не просто; особенно трудно — на лежащих вдоль позвоночника, поскольку их нельзя захватить с двух сторон. Здесь обычно используется продольное разминание с движением массирующей руки по направлению мышечных волокон, то есть

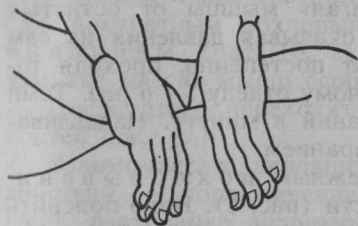


Рис. 5

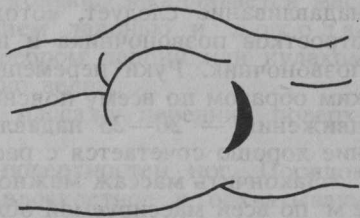


Рис. 6



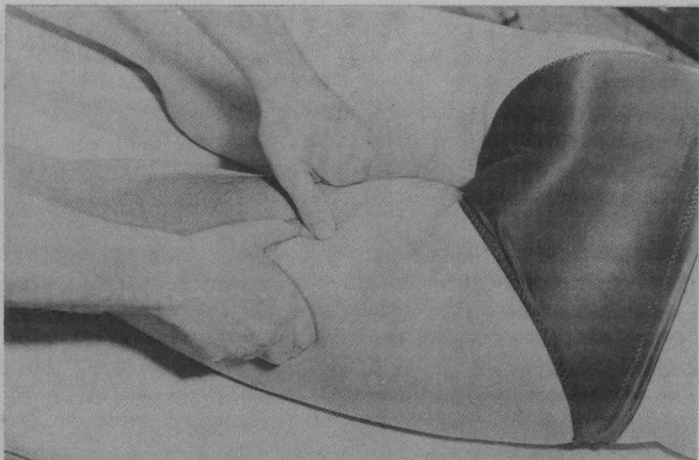


Рис. 7

вдоль позвоночника. Для этого существует специальный прием разминания — **надавливание**.

Что такое надавливание?

Обычно это прерывистое надавливание на одно место. Может производиться подушечками, ладонной поверхностью пальцев, тыльной стороной согнутых пальцев, всей ладонью или ее опорной частью в зависимости от места и требуемой силы воздействия. Частота надавливаний обычно колеблется от 20 до 60 раз в минуту. Для нас особенно эффективным будет осторожное надавливание в областях напряженных околопозвоночных мышц. Для этого обе руки надо расположить на небольшом расстоянии друг от друга перпендикулярно позвоночнику — так, чтобы опорная часть ладони приходилась на околопозвоночные мышцы, а пальцы — подалеже от позвоночника; производить надавливание следует, «отодвигая» мышцы от остистых отростков позвоночника и не оказывая давления на сам позвоночник. Руки перемещают постепенно, проходя таким образом по всему поясничному отделу 5—6 раз. Темп движения — 20—25 надавливаний в минуту. Надавливание хорошо сочетается с растиранием.

Закончить массаж можно нежным **похлопыванием** по всей массируемой области (рис. 8). Надо пояснить прием похлопывания. Его производят ладонной поверхностью при слегка согнутых пальцах таким образом, что-

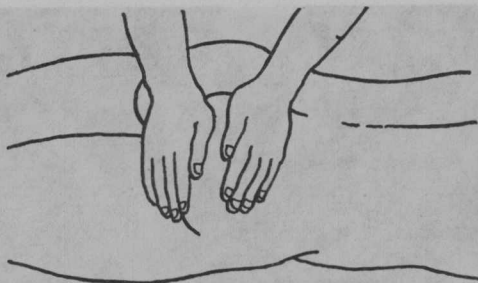


Рис. 8

бы в момент удара образовалась воздушная поверхность между ладонью и телом массируемого.

После этого надо перейти к массажу задних поверхностей ног.

**Взаимомассаж задних поверхностей ног** начинается, как и всякий другой массаж, с поглаживания бедер и голеней, затем приступают к растиранию (вначале ладонью растирают мышцы с одновременным выявлением внутримышечных уплотнений, а потом кончиками пальцев обрабатывают сами уплотнения).

Затем используется такой хорошо стимулирующий прием растирания, как **строгание** (рис. 9). Сложенные вместе прямые пальцы руки погружаются в массируемые ткани и двигаются вперед короткими резкими движениями, как будто пытаются «обстругать» массируемого, производя быстрым и кратковременным давлением смещение и растяжение тканей. Стругание удобнее всего производить двумя руками — так, чтобы одна действовала вслед за другой.

Далее проводится продольное и поперечное разминание мышц задней поверхности ноги. Затем — **сотрясение**. Выполняя этот массажный прием, рука, плотно прилегающая к коже, совершает толчки. Заканчивается массаж аккуратным похлопыванием ладонью и **поколачиванием** (рис. 10, 11) ребром ладони или кулаком там, где массив мышц особенно велик.

После этого переходят к массажу передних поверхностей ног.

**Взаимомассаж передних поверхностей ног.** Порядок действий — поглаживание (плоскостное и обхватывающее), растирание ладонью и пальцами, валяние, строгание и разминание.

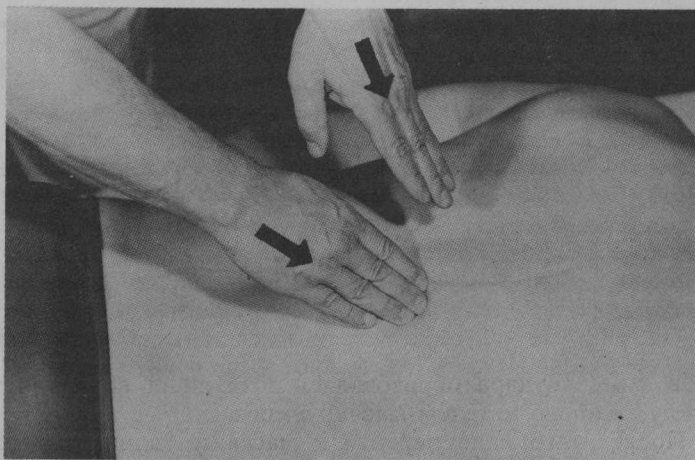


Рис. 9

**Валяние** (рис. 12) — прием, ранее в нашем описании не фигурировавший, выполняется следующим образом. Массируемую конечность с обеих сторон обхватывают руками и движениями, направленными поперек, вращают всю мышечную массу. Производя ритмичные разнонаправленные движения, растягивают и разминают мышцы. Изменяя силу надавливания и амплитуду валяния, регулируют эффект воздействия: при энергичном валянии мышцы сближаются с большей амплитудой, чем обычно, значительно деформируются (такой массаж дает возбуждающий эффект). Далее следует похлопывание и **встряхивание** конечности.

Для **встряхивания** (рис. 13) одной рукой надо обхватить ногу выше пятки в районе ахиллова сухожилия, другой взяться за подъем стопы. Приподнять ногу (слегка оттягивая на себя, чтобы не происходило сгибание) и произвести несколько ритмичных встряхиваний в вертикальном направлении.

**Взаимомассаж живота** также начинается с поглаживания: в верхней части живота — снизу вверх и в стороны, в нижней — в направлении паховых складок. Затем краем ладони и пальцами проводится растирание, штрихование и разминание передней стенки живота. Массаж не должен затрагивать внутренние органы, все движения ограничиваются брюшной стенкой. Заканчивается массаж сотрясением живота (рис. 14) в различных направлениях; боль-

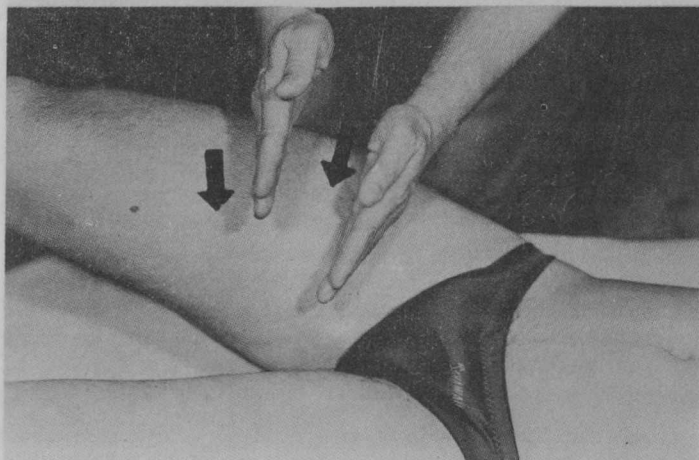


Рис. 10

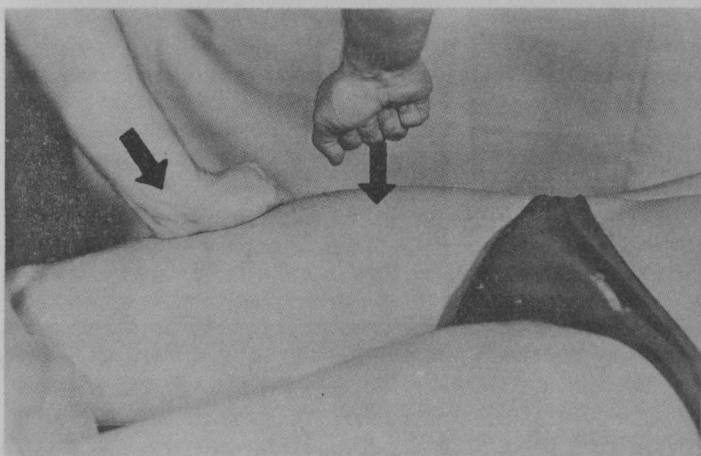


Рис. 11

шие пальцы лежат на уровне пупка со стороны живота, а остальные — со стороны спины; одновременно двумя руками производят ритмичные движения в различных направлениях.

Весь сеанс тонизирующего взаимомассажа проводится как единая процедура, без существенных перерывов между отдельными элементами. Каждое массажное движение повторяется по 3—7 раз. ~~Общая продолжительность~~ сеан-



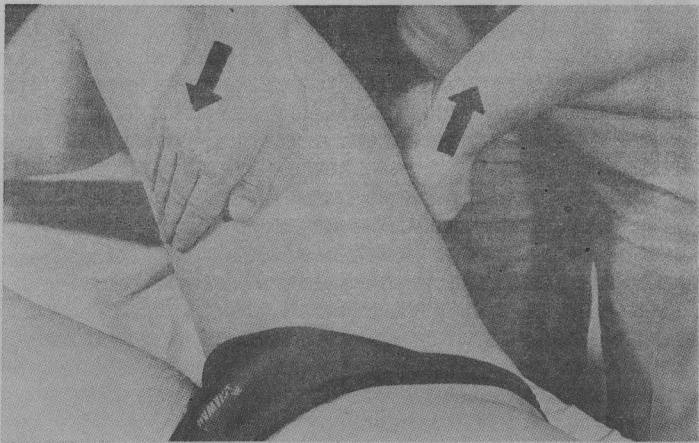


Рис. 12

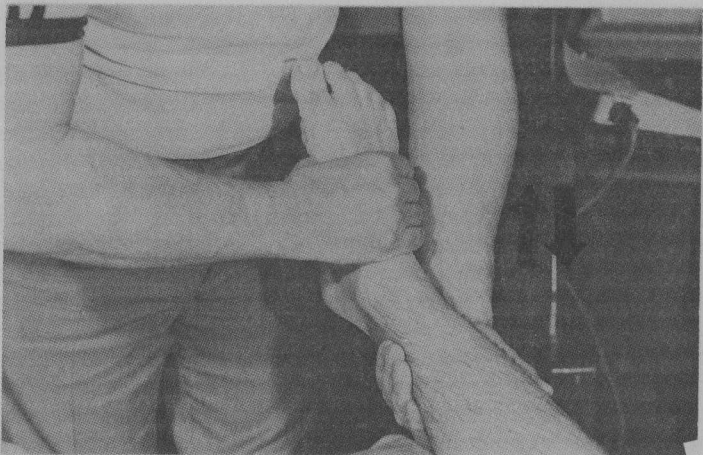


Рис. 13

са примерно 20 мин. Рационально проводить не более 6—8 сеансов массажа, каждый день или через день.

Пока что речь шла о тонизирующем взаимомассаже — таком массаже, который должен делать кто-то из членов вашей семьи (сами вы можете добраться далеко не до всякой точки своего тела). Дальше следует рассказать о тонизирующем самомассаже.

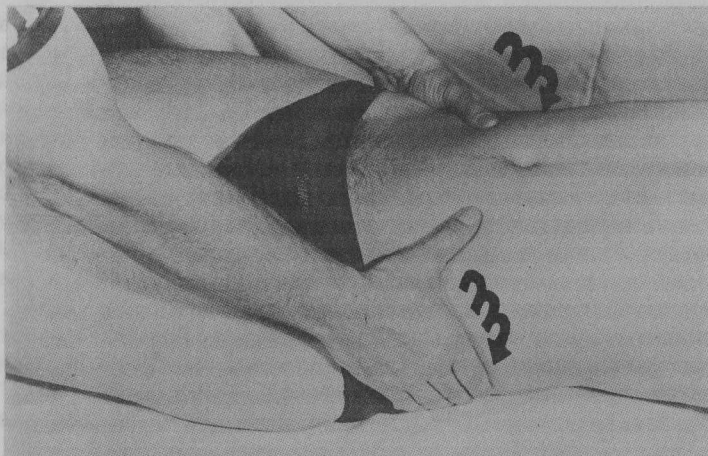


Рис. 14

## Самомассаж

Делая массаж самому себе, вы будете применять большую часть уже описанных приемов взаимомассажа, хотя есть и отличия.

Для самомассажа поясничной области следует сесть и немного прогнуть спину в пояснице, слегка отклонившись назад. Заведя руки за спину, надо провести поглаживание тыльными сторонами ладоней в направлении сверху вниз и в стороны. Подушечками пальцев или фалангами пальцев кисти, сжатой в кулак, проводят растирание, уделяя особое внимание гребням подвздошной кости. Разминание околопозвоночных мышц производят косточками пальцев. Завершается процедура похлопыванием.

Самомассаж живота выполняется в положении лежа на спине с согнутыми ногами. Начинают с поглаживания, проводимого по кругу (справа — вверх — налево — вниз, постепенно расширяющимися кругами от пупка до периферии живота, обходя всю его поверхность). Для растирания передней брюшной стенки применяется пиление ребрами ладоней и (в отдельных местах) пальцами рук. Также растирают реберные дуги и гребни подвздошных костей. Заканчивается массаж сотрясением живота в различных направлениях.

Самомассаж ноги проводится в положении сидя. Нога должна быть расслаблена, пятка пусть стоит на твердой



Рис. 15

основе. Начинается с общего поглаживания в направлении от периферии к центру — от стопы к туловищу двумя руками, плотно обхватывающими конечность. Делать 10 раз. Затем переходят к массажу голени и бедер. Растирание и разминание мышц голени делают двумя руками, причем разминание проводят как поперечными движениями (рис. 15), так и продольными снизу вверх. Используются пересекание, валиние, на боковых и передних поверхностях — строгание. Заканчивается самомассаж ноги похлопыванием.

**Самомассаж бедра** начинается с поглаживания в направлении от колена к центру; обхватив двумя руками отдельные мышечные группы, растирают их полукруглыми движениями опорных поверхностей ладоней. Используют пиление. Захватив бедро обеими руками с наружной и внутренней стороны, применяют продольное разминание обеими руками в направлении от периферии к центру. Затем следуют похлопывание ладонями и поколачивание кулаком.

### **Расслабляющий массаж**

Умение расслабиться, дать отдохнуть себе, своему организму не менее важно, чем способность к концентрации, напряжению. Не умеющий расслабляться человек накапливает усталость. Не зря говорят, что настоящий спортсмен

не тот, кто умеет напрягаться, а тот, кто умеет полноценно расслабиться и дать своим мышцам отдых даже во время работы. Множество заболеваний начинается с нашего неумения вовремя расслабиться. Это и общее перенапряжение, и нарушение сна, и головные боли, и даже боли в сердце. Проще всего и эффективнее всего начинать расслабление с мышц. Если у вас это не получается самостоятельно, воспользуйтесь расслабляющим массажем. Особенно полезен расслабляющий массаж людям, склонным к повышению артериального давления.

При проведении расслабляющего массажа необходимо избегать резких движений и применения значительной силы. При любых движениях давление надо наращивать и сбавлять плавно. Желательно, чтобы ничто не отвлекало вас.

### **Взаимомассаж**

Теперь надо дать конкретные рекомендации по проведению расслабляющего массажа.

**Взаимомассаж мышц, лежащих вдоль позвоночника.** Посадите массируемого к столу. Он должен сесть, положив руки и голову на достаточно высокую опору, обеспечивающую расслабление мышц при прямом позвоночнике. Высота обычного стола для этого недостаточна, значит, придется положить на него что-нибудь устойчивое и мягкое. Высоту опоры придется подбирать индивидуально.

Начнем с массажа вдоль шейного и грудного отделов позвоночника — от затылка до уровня нижних ребер. Предварительной массажной процедурой, с которой начинается почти любой массаж, является, как вы уже знаете, поглаживание. Поскольку техника выполнения приемов нами описана раньше, то повторяться вряд ли имеет смысл. Отсылаем читателя к началу главы о классическом массаже. Поглаживание позвоночника вдоль средней линии в шейном отделе следует проводить сверху вниз и от средней линии к подмышечным впадинам. При этом используется наиболее простой прием: плоскостное поглаживание. Кисть для плоскостного поглаживания надо держать свободно, без напряжения, выпрямленной, пальцы сомкнутыми, в одной плоскости. В течение одного движения руки по коже давление остается одинаковым, скорость движения руки сохраняется постоянной. Прием повторяется до 10 раз, сила нажима раз от разу увеличивается.

От поглаживания надо перейти к следующему массаж-

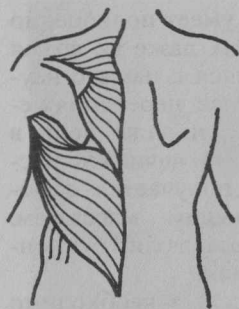


Рис. 16

ному приему: растиранию. При растирании, производя надавливание, рука смещает подлежащие ткани, двигает вместе кожу и все, что под ней лежит. Рука не скользит по коже, как при поглаживании, а поступательным прямолинейным или круговым движением, образуя впереди себя складку в виде валика, производит сдвигание, разъединение, растяжение тканей и «перетирание» в них уплотнений. Растирание можно проводить пальцами, ребром или опорной частью ладони. Движение при

этом пусть будет продольное или поперечное по отношению к направлению мышечных волокон (рис. 16), зигзагообразное по самому характеру движений, круговое или циркулярное. Можно пользоваться как отдельными пальцами, так и четырьмя пальцами руки (кроме большого), сложенными вместе. При растирании основное внимание уделяется различным уплотнениям в мягких тканях, и прежде всего в мышцах. Если это уплотнение не связано с еще не закончившимся воспалительным процессом и не является опухолью, то его надо разогнать, растереть, размять до полного исчезновения. Растирание околопозвоночных мышц лучше всего начинать опорной частью кисти, продолжить ребром ладони и пальцами обработать обнаруженные уплотнения. Пальцами же обязательно надо пройти с обеих сторон непосредственно около выступающих по средней линии остистых отростков позвонков. Затем надо промассировать область позвоночника, используя технику разминания. Обычно используется продольное разминание с движением массирующей руки по направлению мышечных волокон, т.е. вдоль позвоночника. Для этого подходят такие специальные приемы разминания, как надавливание и сдвигание.

**Надавливание** (рис. 17) — это обычное прерывистое приложение силы к одному месту. Может проводиться подушечками пальцев, всей ладонной поверхностью пальцев, тыльной стороной согнутых пальцев, всей ладонью или ее опорной частью в зависимости от места и требуемой силы воздействия. Частота надавливаний колеблется в пределах от 20 до 60 раз в минуту.

В области позвоночника особо эффективным будет осторожное надавливание в зоне напряженных околопоз-

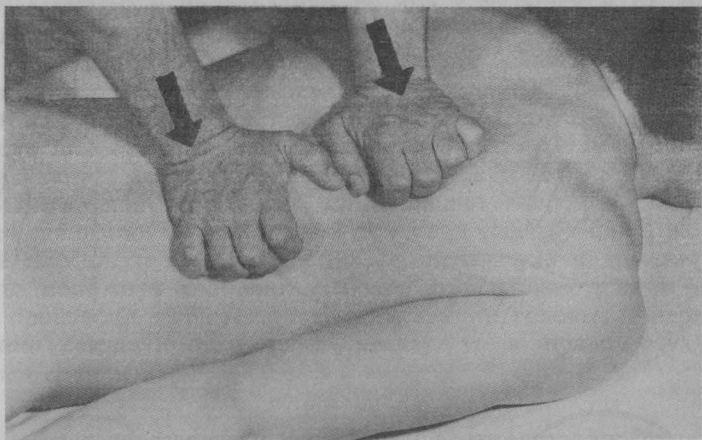


Рис. 17

воночных мышц. Для этого обе руки надо расположить на небольшом расстоянии друг от друга перпендикулярно позвоночнику — так, чтобы опорная часть ладони приходилась на околопозвоночные мышцы, а пальцы были подальше от позвоночника. Надавливание следует производить, «отодвигая» мышцы от остистых отростков позвоночника и не оказывая давления на сам позвоночник. Руки надо постепенно перемещать вдоль позвоночника, проходя таким образом по всему грудному отделу 5—6 раз. Темп движения: 20—25 надавливаний в минуту. Хорошо сочетать надавливание с растиранием.

Затем следует применить новый для вас прием — сдвигание (мы еще его не описывали). Захватив одну из околопозвоночных мышц, короткими ритмичными движениями сдвигают ее с костного ложа в продольном или поперечном направлении. В тех местах, где захватить мышцу невозможно, достаточно надавливанием фиксировать руку на коже и, сдвигая ее, увлекать вместе с кожей подлежащий мышечный пласт (рис. 18). При этом так же, как и при надавливании, надо следить за тем, чтобы массажные движения не захватывали остистые отростки позвонков.

**Взаимомассаж области лопатки.** После обработки околопозвоночных мышц надо перейти к массажу области лопатки (рис. 19). Для начала нужно провести растирание по всей области самой лопатки. При этом массаж не дол-



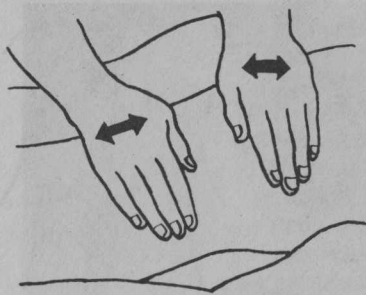


Рис. 18

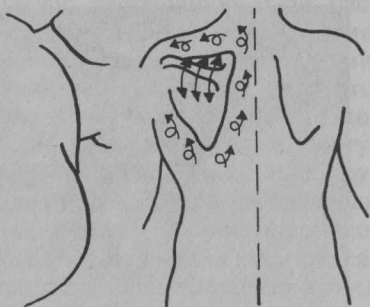


Рис. 19

жен распространяться на область плечевого сустава. Для массажа можно использовать кончики сложенных вместе четырех прямых пальцев руки, ладонную поверхность последней фаланги большого пальца или ребро ладони. Тем же приемом можно обрабатывать мышцы с обеих сторон от гребня лопатки. Повторить растирание всей области лопатки, заходя в область надплечья. Провести растирание пальцами области плечевого сустава, не трогая сам сустав и тем более не затрагивая область подмышки. При этом надо промассировать мягкие ткани сзади, сверху и спереди от сустава, обратив особое внимание на отдельные углубления между мышцами и костями (отростками лопатки и ключицей).

Массаж спины и воротниковой зоны заканчивается поглаживанием кожи этой области широкими плавными движениями.

**Взаимомассаж лобной и волосистой части головы.** Массаж головы начинается с граблеобразного поглаживания и растирания волосистой части головы. Массаж производят широко расставленными полусогнутыми пальцами. Руки при этом способе массажа напоминают лапу хищной птицы. Поглаживания и растирания перемежаются. Необходимо обработать всю кожу волосистой части головы, перемещая синхронно обе руки сразу по симметричным участкам. Массажные движения — легкие, со слегка изменяющимся нажимом; руки, продвигаясь по коже, одновременно совершают полукружные вращательные движения небольшой амплитуды (рис. 20). Закончить этот этап массажа лучше всего, совершая двумя руками обхватывающее поглаживание всей волосистой

части головы в направлении от лба к затылку и от лба к височным областям (рис. 21).

Следующим этапом массажа будет сдвигание кожи головы в различных направлениях (рис. 22). Для сдвигания мягких тканей покровов черепа необходимо положить кисти на область лба и затылка и, производя легкое надавливание, медленно и ритмично смещать кожу в направлении от лба к затылку, попеременно вперед и назад. Для сдвигания мягких тканей покровов черепа в фронтальной плоскости (в направлении от одного уха к другому) надо положить обе руки с боков головы над ушами и, не производя значительного сдавливания головы, попеременно смещать руки то к левому, то к правому уху. Темп сдвигания: 50—60 раз в минуту.

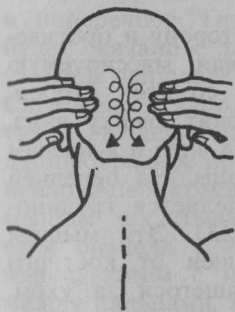


Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Теперь надо провести растягивание кожи головы (новый для вас прием, мы о нем не говорили). Для растягивания используется то же положение рук, что и при сдвигании. Изменяется только характер движений. При растягивании следует по возможности избегать резких движений, напряжение в тканях надо создавать и снимать постепенно; также следует избегать значительного сжатия тканей головы.

**Взаимомассаж затылочной области и области шеи.** После массажа волосистой части головы нужно перейти к массажу затылочной области и задней поверхности шеи. При этом используется попеременно плоскостное и обхватывающее поглаживание. При плоскостном поглаживании рука не стремится специально приспособиться к форме затылка и шеи. При обхватывающем поглаживании кисть и пальцы, принимая форму желоба, свободно расслаблены,



Рис. 23

большой палец максимально отведен в сторону и противопоставлен остальным. Кисть, обхватывая массируемую поверхность, плотно прилегает к телу со всех сторон.

Поглаживание в этой области проводят сверху вниз. На задней поверхности шеи — от затылка вниз и к плечам по верхнему краю трапециевидной мышцы. На передней поверхности шеи основное внимание уделяется грудино-ключично-сосцевидным мышцам (рис. 23). Эти мышцы идут по переднебоковой поверхности шеи от костного бугра (сосцевидного отростка), находящегося за ухом, к месту соединения ключицы с грудной костью.

Массаж начинается с плоскостного и обхватывающего поглаживания переднебоковой поверхности шеи. Поглаживания проводятся поверхностно, со слабым нажимом сверху вниз (от нижней челюсти до ключиц). Отдельно необходимо провести щипцеобразное поглаживание, растирание и разминание грудино-ключично-сосцевидной мышцы. О щипцеобразных приемах мы еще не говорили, это требует объяснения. Щипцеобразный массаж проводится кончиками пальцев, массируемые ткани захватываются большим пальцем с одной стороны, указательным и средним — с другой. Такие щипцы накладываются на центральную, широкую часть мышцы, производится поглаживание, растирание и разминание.

После этого надо произвести поглаживание головы, шеи и воротниковой зоны, как это уже было описано раньше.

**Взаимомассаж мышц спины.** Массаж начинается с плоскостного поглаживания трапециевидных мышц, мышц средней и нижней части спины. В нижней части погла-

живание проводите снизу вверх к подмышечным и лимфатическим узлам, в верхней — от затылка к надключичным лимфатическим узлам.

Теперь необходимо определить наружные края широких мышц спины. Это группа мышц, расположенная на всей поверхности средней части спины; ее наружный край лежит на линии, проходящей от середины подмышки до копчика. Нащупать его можно только у относительно худощавых лиц с достаточно развитой мускулатурой. Так что у большинства людей массаж наружных краев широких мышц спины придется делать только «по описанию», т. е. вслепую, не имея возможности нащупать эти мышцы и их края. Вдоль всего наружного края мышц (т. е. линии подмышка — копчик) нужно провести, используя опорную часть ладони или ее ребро, разминание, продольное и поперечное. Продольное разминание в данном случае будет связано с движением массирующей руки в горизонтальном направлении, а поперечное — вдоль края мышц. Сдвигание с использованием всей ладони надо проводить также в двух направлениях. Далее должно следовать щипцеобразное продольное и поперечное разминание верхненаружных краев трапецевидных мышц. Для этого край мышцы захватывается пальцами и полукругло разминается сначала с одновременным движением вдоль края мышц, затем с поперечным перетиранием края мышцы между пальцами. Перейдя с края на самую трапецевидную мышцу, надо провести растирание кончиками пальцев по всей ее поверхности. То же надо проделать и с широчайшей мышцей спины. Затем провести растирание обеих мышц ладонью.

Далее следует перейти к вибрационному поглаживанию и непрерывной вибрации мышц спины. Несколько слов о вибрационных приемах массажа. В и б р а ц и е й называются такие приемы, при помощи которых в массируемых тканях создаются колебательные движения различной скорости и амплитуды. Благодаря упругости тканей механические колебания, возникнув на поверхности, распространяются дальше в виде волн. Непрерывной вибрацией считается сообщение телу серий непрерывных дрожательных движений, во время которых рука массажиста, надавливая на ткани, не отрывается от кожи массируемого участка. Продолжительность серии непрерывных вибраций — в среднем 5—15 с. Затем следует короткая пауза (3—5 с), во время которой проводят поглаживание. Серии колебательных движений производят с постепенно

нарастающей скоростью. В начале массажа частота вибраций равна 100—200 колебаниям в минуту, в середине — до 200—300 колебаний, а в конце скорость колебаний незначительно уменьшается. Тот же самый прием, проводимый с постоянным движением по коже, называется вибрационным поглаживанием.

Весь сеанс расслабляющего взаимомассажа проводится как единая процедура. Каждый массажный прием повторяется 3—5 раз. Общая продолжительность сеанса 7—15 мин. Курс 7—10 процедур. После этого надо сделать перерыв в несколько дней.

### Самомассаж

Рассказав о всех приемах расслабляющего взаимомассажа, перейдем теперь к расслабляющему самомассажу. Приемы этого самомассажа выполняются медленно, без значительных усилий и боли. Каждый прием повторяется до 6 раз.

Начать лучше всего с самомассажа волосистой части головы, который надо проводить сидя или стоя. Чтобы расслабить мышцы шеи, лучше немного склонить голову на грудь. Прежде всего проводится уже известное нашему читателю обхватывающее поглаживание головы поверх волос обеими руками попеременно в направлении от лба к затылку и к вискам (см. рис. 21). Затем граблеобразное (тоже уже описанное) поглаживание волосистой части головы двумя руками параллельно в тех же направлениях, что и поглаживание. После этого следует по всей коже головы провести граблеобразное растирание (см. рис. 20) подушечками пальцев в сочетании с полукружными движениями всей кистью. Сдвигание мягких тканей покровов черепа проводится следующим образом: при смещении кожи спереди-назад одну ладонь помещают на затылке, другую на лбу; при смещении из стороны в сторону ладони с разведенными пальцами обхватывают голову с обеих сторон так, чтобы большие пальцы находились над ушами. После всего этого надо провести прерывистое надавливание и легкое поколачивание. Заканчивается самомассаж головы повторным поглаживанием широкими и плавными, почти ласкающими движениями.

Самомассаж шеи практически идентичен обычному классическому взаимомассажу (рис. 24). Поглаживание также проводится только сверху вниз. Для этого, положив кисти на затылок так, чтобы средние и указательные пальцы обеих рук касались друг друга, делают легкое

поглаживание задней поверхности шеи, затем руки расходятся по боковым поверхностям шеи и заканчивают свое движение на уровне ключиц. Отдельно, действуя обеими руками попеременно, проводят поглаживание боковых и передней поверхностей шеи. При этом руки начинают движение на противоположной боковой поверхности шеи: правая — из-за левого уха, левая — наоборот. Проводя поглаживание, они следуют до угла нижней челюсти, большой палец, отходя от



Рис. 24

остальных вверх, поглаживает нижнюю челюсть и затем переходит на противоположную сторону шеи, обхватывая ее спереди. При каждом массажном движении, начинающемся на боковой поверхности шеи, кисть, направляясь книзу, производя поглаживание, заканчивает движение на груди. Так же много внимания уделяется грудино-ключично-сосцевидной мышце (см. рис. 23). Щипцеобразное поглаживание и разминание мышцы с обеих сторон проводится отдельно, сначала с одной стороны, затем с другой. Для расслабления этой мышцы голова должна быть слегка наклонена в сторону массируемой мышцы и повернута в противоположную сторону. Массируемая мышца захватывается противоположной рукой между первым и вторым-третьим пальцами у верхнего ее края (за ухом у сосцевидного отростка), и снизу вверх проводится продольное разминание мышцы.

Единственное, что требует дополнительного описания, — это **самомассаж сосцевидных отростков и затылочного бугра**. Обратите внимание, что области затылочного бугра уделяется особое внимание и в других системах массажа. Этот этап массажа надо начать с проведения циркулярного растирания кончиками пальцев области костных бугров, находящихся за ушами на границе волосистой части головы и немного ниже ее (эти костные бугры называются сосцевидными отростками височной кости черепа). На затылке, немного выше задней границы волосистой части головы, почти на границе задней и боковой поверхностей шеи, легко обнаруживаются затылочные бугры. В обоих случаях применяется циркулярное растирание подушечками четырех пальцев (от указательного до мизинца). Действуют параллельно обе руки, растирание



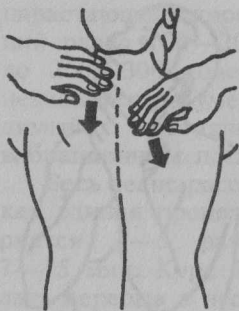


Рис. 25

чередуется с поглаживанием. Массаж завершает поглаживание.

Далее следует провести самомассаж спины, который начинается с поглаживания области трапециевидной мышцы (рис. 25). Движение производится в направлении от затылка к плечевому суставу. Поглаживание выполняется одной или двумя руками, для чего можно использовать руку той же или другой стороны (правой рукой за левое ухо). Затем следует щипцеобразное растирание верхних краев трапециевидных мышц. Рукой захватывают ее верхний край так, чтобы большой палец находился над ключицей. Растирание производится полукруглыми или зигзагообразными движениями, можно применять и вибрации. Заканчивается самомассаж поглаживанием верхней части спины.

Итак, вы познакомились с основными приемами классического массажа, получили возможность освоить поглаживание, растирание, штрихование, пиление, пересечение, разминание, надавливание, похлопывание, строгание, сотрясение, поколачивание, валяние, встряхивание, сдвигание, растягивание. Надеюсь, что эти приемы, освоенные на практике, принесут вам пользу. Да, спору нет, интересно, увлекательно открыть для себя такое, что раньше было неизвестно, узнать, например, о шиацу-терапии, о которой у нас стали писать сравнительно недавно. Но недаром говорит русская народная пословица: «Нового ищи, да старого ни крошки не оброни».

## Пунктирный массаж шиацу

Родина массажа шиацу — Япония.

Шиацу — появившаяся уже в XX веке современная интерпретация традиционного для Страны восходящего солнца массажа амма, столетиями существовавшего в рамках восточной народной медицины. Древняя система, представшая в обновленном виде, модернизированная, обогащенная научными достижениями, как бы заново родившаяся, «получилась» очень удачной, завоевала признание.

Массажные приемы шиацу для нас непривычны, ка-

жуются нам своеобразными, сверхоригинальными. Не буду тут подробно останавливаться на технике шиацу-массажа (такое описание дается дальше), но скажу об основном, характерном. В большинстве случаев массаж проводится одним сильно выгнутым пальцем, его нижней мягкой подушечкой; палец этот, по выражению одной моей пациентки, как бы «прижимает к конверту марку, помогая ей приклеиться». Обычно палец движется на некой условной воображаемой прямой линии, производя давление только на некоторые пункты этой прямой, отчетливо припечатывая их, фиксируя. Вот почему шиацу иногда называют пунктирным массажем. У меня лично, когда я впервые столкнулся с шиацу-терапией, была такая ассоциация: передо мной ряд кнопок, я по очереди на них нажимаю, задерживая палец на каждой в течение нескольких секунд, продлевая нажим (знаете, так бывает, если вам известно, что друг глуховат, плохо слышит дверной звонок, нужно жать посильнее и подольше, чтобы до него дошло).

Как видите, разительно не похоже на привычный для нас классический европейский массаж, который мы с вами только что рассматривали. Не надо ставить вопрос: или-или. Поставим вопрос иначе: и то, и то — на службу человеку! У классического массажа есть свои возможности, свои достижения, у шиацу — свои.

Итак, давайте поучимся «жать на кнопки» шиацу, играть на этой «клавиатуре здоровья».

Вот что пишет основатель японской национальной школы шиацу Токиуро Намикоши: «Терапия шиацу (при помощи нажима пальцев. — *Прим. авт.*) может возродить жизнеспособность служащих, сидящих целый день на одном месте, и обеспечить им новый большой успех в работе. Жена, владеющая шиацу, будет иметь более здорового и удовлетворенного мужа. Если применять метод шиацу на себе, то в скором времени улучшается внешний вид и самочувствие. Шиацу может помочь оградить себя от простуд, желудочно-кишечных заболеваний, мозговых кровоизлияний»\*. Токиуро Намикоши предвидит, что ему поверят не сразу: «Некоторые могут подумать, что, претендуя на такие результаты, я захожу слишком далеко». Он предлагает каждому попробовать самому и убедиться на деле в полезности, действенности рекомендаций шиацу.

---

\* T. Namikoshi. The Complete Book of Shiatsu Therapy. Japan Publications, Inc., 1983. — *Пер. авт.*

Массаж шиацу быстро приобрел популярность как среди профессионалов-массажистов, так и среди широкого круга японцев, привыкших к тому, что хотя бы один из членов семьи может в случае необходимости провести массаж. Сегодня вместо традиционного амма народным массажем становится шиацу. Множество японцев, в особенности женщин, владеют этим методом в достаточной степени, чтобы попытаться помочь себе, своим близким в момент усталости, упадка сил или же при угрозе возникновения болезни. Хорошо разработана как методика профессиональной шиацу-терапии, так и многочисленные разнообразные варианты любительского взаимомассажа и самомассажа шиацу.

Вне зависимости от того, с какой целью проводится массаж шиацу, всегда используются одни и те же пункты в каждой части тела. Почему? Потому, что массаж шиацу не лечит обнаруженное заболевание как таковое — воспаление легких или цистит; он пробуждает, мобилизует, усиливает защитные силы организма, а уж они, эти силы, сами «выбирают» правильное оружие для борьбы с данным конкретным врагом, с данным конкретным изъяном организма. Массажист рассчитывает на то, что оживленные, простимулированные массажем защитные силы больного начнут действовать «целесообразно», «оптимально» против нарушений, имеющихся в организме.

Обращение к защитным силам человека, к их скрытым резервам вполне правомочно и оправданно. Ведь «оборонеспособность» твоего организма, читатель, может подниматься до весьма высокого уровня, потенциальные возможности защитной системы огромны. Вспомним, что способность организма к самозащите проявляется постоянно и многообразно. Примеры? Вот они. Когда инородное тело попадает в глаз, образующиеся в большом количестве слезы вымывают его. Если кусочек еды, глоток жидкости попал в дыхательные пути, человек начинает кашлять, и таким образом трахея освобождается, поврежденная кожа самостоятельно зарастает. Таких примеров можно привести немало. А если эти и без того могучие силы активизировать специальным массажем, дополнительно побудить их к действию? Шиацу, таким образом, берет за основу естественный инстинкт человека, лишь стимулируя его, выявляет именно естественные защитные ресурсы человеческого тела, работает с тем, что уже имеется, заложено в нас. Прежде чем обращаться к привносимым в организм искусственным путем медикаментам, не лучше

ли сначала попытаться использовать собственные внутренние резервы?

Применять шиацу самостоятельно можно смело при усталости и незначительных заболеваниях, причины которых совершенно ясны. Чтобы избежать возможных осложнений при самостоятельном проведении шиацу-терапии, необходимо помнить о нескольких ограничениях. Не надо пытаться лечить инфекционные заболевания: остеомиелит, бешенство, дизентерию, инфекционную желтуху (болезнь Боткина), коклюш, свинку, малярию и др. Нельзя лечить больного с одновременным заболеванием сердца, печени, почек и легких. Не следует проводить воздействие, если у человека имеются нарушения свертываемости крови (гемофилия) и другие редко встречающиеся заболевания крови, некоторые заболевания желудка и печени. Онкологическим больным противопоказана шиацу-терапия. Необходимо воздержаться от применения шиацу, если у больного переломы костей или острые боли в животе неизвестного происхождения. Нужно соблюдать осторожность при попытках проведения массажа шиацу людям с серьезными, особенно хроническими, заболеваниями и обязательно предварительно проконсультироваться с лечащим врачом.

Надо сказать, что определение местоположения пунктов шиацу — воздействия не требует большой точности (которая совершенно необходима, скажем, при отыскании точек иглотерапии; не попал иглой совершенно точно в иглотерапевтическую точку — не получил эффекта). Пункты шиацу вообще несколько условны, а описание их не очень четко. По-видимому, «отцы» шиацу-терапии считали это не столь важным. Намикоши, создатель метода шиацу, говорит, что «в основу этого метода положен инстинкт, в силу которого человек инстинктивно, машинально, невольно «потирает или массирует побаливающий участок тела». На основе систематизации этих естественных инстинктивных порывов и был создан метод лечения шиацу. Мы уже упоминали, что наряду с профессиональным массажем шиацу, с помощью которого можно лечить многие болезни, в Японии в семейном кругу получил широкое распространение любительский, несколько ограниченный по своим возможностям вариант шиацу, применяемый для борьбы с усталостью, а также для профилактики некоторых заболеваний в их начальной стадии. Жена делает его мужу, мать — сыну, брат — брату. Кроме того, домашний вариант шиацу (лишь после консультации со специалистом и под его контролем) помогает при ле-

чении некоторых хронических заболеваний. И наконец, существует самомассаж шиацу, обладающий теми же возможностями, что и домашний взаимомассаж.

В этой книге описывается именно домашний вариант шиацу-терапии, который мы вам и предлагаем.

Техника шиацу сводится в основном к ритмичному надавливанию на пункт пальцем (или иногда различными частями ладони). Основной стандартный прием — давление всей поверхностью первой фаланги большого пальца (рис. 26). Сила нажима изменяется от максимально возможной до легкого прикосновения или даже полного отрыва пальца от кожи. Такие колебания, напоминающие топтание на месте, производятся с частотой 5—10 раз в секунду. Изредка массаж проводится обеими руками или двумя-тремя пальцами, наложенными друг на друга. Обычно шиацу-терапия избегает смещения пальца на коже. Особо важное предупреждение: никогда не сдвигайте палец по направлению вперед (рис. 27), потому что это может привести к усталости руки и даже к ее повреждению.

При массаже шиацу особенно часто используется большой палец, он играет важную роль. Надо знать, что выпуклая часть большого пальца, та самая, которая фигурирует при взятии отпечатка пальца, называется «луковицей». Нажимы большим пальцем надо производить твердо первой фалангой пальца («луковицей») в направлении вниз. Площадь контакта большого пальца и тела должна быть примерно такой же, как отпечаток пальца на бумаге.

Так как все живые ткани разрабатываются в процессе их использования, то в результате регулярных занятий шиацу пальцы становятся гладкими, как шелк, хорошо развитыми, гибкими и мягкими, сильными, именно такими, какие нужны для проведения массажа. Любой человек может достигнуть этого.

Еще раз повторяю: в системе шиацу царит большой палец. Но в отдельных случаях идут в ход и другие пальцы, ладонь. Так, при массаже лица и живота применяются три пальца (указательный, средний и безымянный); ладонь используется для нажима на глаза и живот, а также при вибрационных элементах массажа.

Нельзя производить толчкообразные нажимы, напоминающие удары по телу. Следует делать спокойный уверенный твердый нажим мягкими «луковицами» пальцев — так, как будто на них переносится тяжесть всего тела. Степень требуемого нажима зависит от симптомов забо-



Рис. 26



Рис. 27

левания и состояния больного, но всегда нужно находиться около больного в таком положении, которое в любом случае позволяло бы свободно регулировать силу массажа. Нажим должен быть мягким и направленным перпендикулярно к поверхности.

Следует тщательно изучить приведенные в нашей книге иллюстрации и пробовать с осторожностью применять описанные основные приемы массажа шиацу.

Хотя некоторые пункты шиацу требуют особого внимания (в соответствии с заболеванием и индивидуальными особенностями больного), наибольший эффект может быть получен при обработке за один раз всех пунктов (рис. 28, 29, 30).

При лечении того или иного заболевания используются как пункты, близко расположенные к больному месту, так и пункты, весьма отдаленные от него. Например, нажимы на подошвы ног — при лечении почек, на пункты левой руки — для укрепления сердца. Опыт шиацу показал эффективность нажимов на пункты тех частей тела, которые, казалось бы, не имеют отношения к больному органу.

За исключением участков вокруг шеи, где нажим никогда не должен длиться более 3 с, время продолжительности одного нажима — от 5 до 7 с. Нажим должен быть достаточным, чтобы вызвать ощущение, среднее между болезненным и приятным. Когда сеанс проводит специалист, то здоровые люди подвергаются массажу шиацу примерно 30 мин, а больные — около часу. Конечно, домашние сеансы шиацу, проводимые самостоятельно, должны быть гораздо короче.

Мы сначала опишем общую процедуру массажа шиацу (вы сможете, вникнув в эту книгу, проработав ее, делать массаж своим близким в кругу семьи). Затем отдельно будет описан самомассаж шиацу и далее — частные варианты массажа при различных недомоганиях.



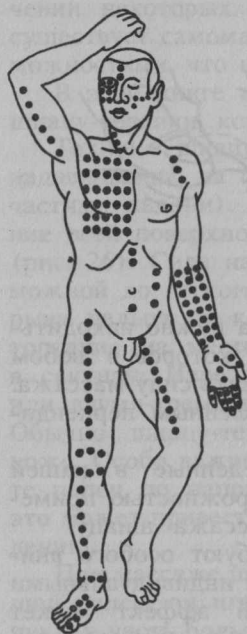


Рис. 28

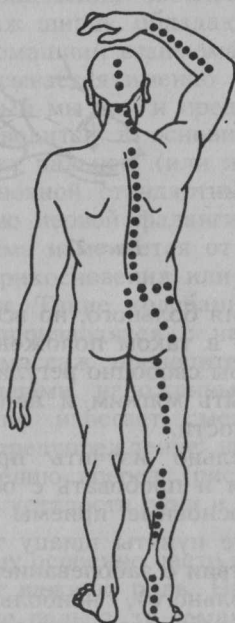


Рис. 29



Рис. 30

Итак, общая процедура массажа шиацу.

Почему общая? Потому, что она применима для любого человека, способствует оздоровлению организма в целом, не имеет «точного адреса», не нацеливает защитные силы организма на борьбу с тем или иным недугом, на снятие того или иного болезненного симптома, как частные варианты шиацу, о которых пойдет речь дальше.

### **Общий взаимомассаж шиацу**

Специалисты считают, что большинство действий массажа шиацу лучше всего производить, если массируемый сидит в позе сейза. Это традиционная для Японии колено-преклоненная поза, имеющая ритуальное значение.

Встав на колени, надо сесть на раздвинутые пятки, сохраняя спину очень прямой, а шею и плечи — расслабленными. Может быть, сейза и удобна, но сидение на собственных пятках требует многолетней привычки, без которой кровообращение в ногах нарушается, ноги затекают. Для нас, европейцев, можно найти другие положе-

ния при массаже. Например, его можно проводить, положив массируемого на бок и подложив ему под голову подушку, иногда по мере необходимости переворачивая его на спину или на живот; можно проводить шиацу, усадив массируемого на стул.

Для остальных массажных действий имеются специальные указания относительно позы массируемого. По мере надобности мы будем их проводить.

### Взаимомассаж шеи

При выполнении действий 1—8 массируемый сидит в позе сейза или же на стуле, действия 9 и далее — лежит.

**Действие 1. Передняя шейная область.** Здесь массаж проводится плоско положенным большим пальцем по четырем пунктам (рис. 31, 1, 2, 3, 4) воздействия, расположенным по переднему краю грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Эта мышца хорошо видна на шее при повороте головы в сторону: она идет от сосцевидного отростка, находящегося за ухом, к верхнему краю грудной кости — месту ее соединения с ключицей. Массажист давит своим большим пальцем на пункт там, где на шее может быть прощупан пульс (рис. 32). Затем нажимает в течение 3 с на каждый из 3 оставшихся пунктов, идущих вниз по краю мышцы по обе стороны от щитовидной железы. Нажимы надо делать мягко, почти нежно, по 3 раза с каждой стороны.

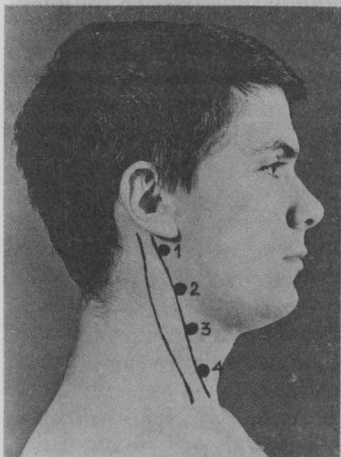


Рис. 31

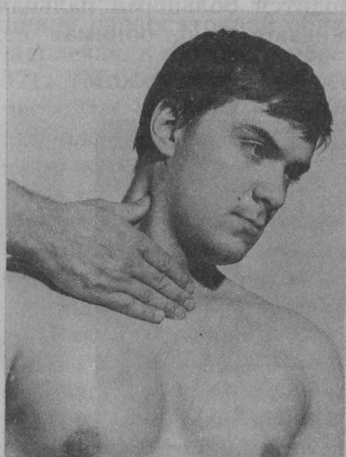


Рис. 32

**Действие 2. Боковая область. шеи.** Пункты шиацу этой области расположены на прямой линии, идущей вертикально вниз от нижней точки основания ушной раковины (рис. 33). При проведении массажа одной рукой надо придерживать голову массируемого, а отставленным большим пальцем другой проводить надавливание (рис. 34); при этом ладони свободно лежат на шее. Плавно наращивая давление, проходят по трем верхним пунктам боковой поверхности шеи, начиная от пункта, расположенного за ухом прямо под сосцевидным отростком. Пункт, лежащий у основания шеи, массируется отдельно. На каждый пункт нужно потратить по 3 с, массаж повторяется трижды.

**Действие 3. Область продолговатого мозга.** Хотя в этой области всего один пункт шиацу, ему придается большое значение. Пункт продолговатого мозга находится в центральной части затылочной ямки, расположенной прямо под затылочным бугром (рис. 35). Это место проекции на кожу продолговатого мозга. Массаж пункта большим пальцем сочетается с придерживанием головы массируемого за лоб другой рукой. Давление по 5 с повторяется трижды. Ладонь и большой палец руки, которой массируют пункт продолговатого мозга, лежат на шее, как бы обнимая ее.

**Действие 4. Задняя шейная область.** По краям этой области, на границе с боковой поверхностью шеи, двумя вертикальными рядами, по четыре, расположены пункты шиацу задней шейной поверхности (рис. 36). Массаж проводится большими пальцами. Ладони рук мягко придерживают шею, обнимая ее, большие пальцы отставлены



Рис. 33



Рис. 34

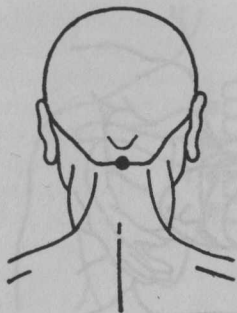


Рис. 35

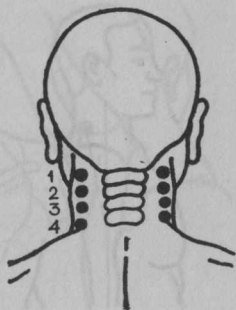


Рис. 36

и направлены вверх. Сначала в течение 3 с проводят массаж одним пальцем, затем присоединяют давление второго пальца еще в течение 3 с, проходя поочередно по одной и другой стороне задней поверхности шеи сверху вниз. Процедуру повторяют трижды.

Считается, что описанный массаж стимулирует транспорт обогащенной кислородом крови в мозг по общей сонной артерии, внутренней сонной артерии и позвоночной артерии, а также увеличивает отток от мозга отработанной крови по венам. Все это в конце концов улучшает кровоснабжение мозга и, значит, его работу.

**Действие 5. Надлопаточная область.** В этой области один пункт воздействия. Может быть, выделяя ради него область, специалисты шиацу хотели подчеркнуть большое значение этого пункта. Пункт шиацу надлопаточной области находится в высшей точке надплечья, в месте его перехода в основание шеи (рис. 37). (Может быть, не все наши читатели знают, что то место, на котором военные носят погоны, медики не называют плечом; с точки зрения анатомии — это надплечье. Плечом же в анатомии называется часть руки от плечевого сустава до локтя.) Давление на пункт надлопаточной области (рис. 38) производится обоими большими пальцами, наложенными друг на друга, в направлении, указанном на рисунке. Процедура продолжается 5 с, повторяется трижды. Этот пункт часто оказывается весьма болезненным. В таком случае старайтесь избегать при массаже хотя бы резкой боли.

**Действие 6. Межлопаточная область.** В этой области есть по пять пунктов с каждой стороны позвоночника (рис. 39), находящихся на половине расстояния между позвоночником и краем лопатки. Массажист располагает

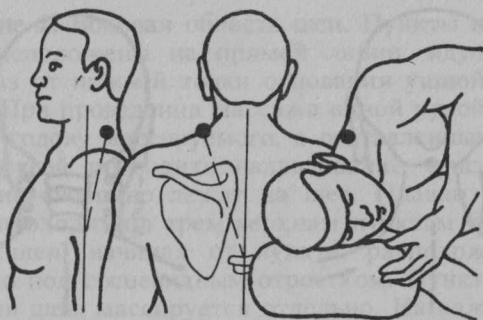


Рис. 37

ется сзади массируемого и накладывает обе ладони на надлопаточную область по обе стороны шеи так, чтобы четыре пальца лежали на ключицах, а большие — на спине в межлопаточной области (рис. 40). Пункты обрабатывают, начиная с верхней пары (попеременно — правый и левый одного уровня). В то время как большой палец правой руки надавливает на правый пункт, большой палец левой руки освобождает левый пункт того же уровня межлопаточной области. Так надо пройти по всем пяти парам межлопаточных пунктов, потратив по 3 с на каждую точку. Процедура повторяется трижды.

Четыре пальца руки используются в качестве твердой опоры, помогающей свободно осуществлять полное давле-



Рис. 38

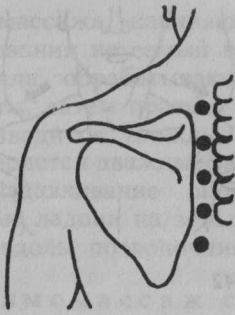


Рис. 39



Рис. 40

ние большими пальцами. Используется такая степень опоры всей руки на тело, при которой это давление не противопоставляется давлению больших пальцев. Само собой разумеется, что степень воздействия на левую и правую сторону должна быть уравновешена.

Дальнейшие две процедуры совсем не связаны с пунктами шиацу и скорее напоминают некоторые элементы ныне распространенной мануальной терапии.

**Действие 7. Область позвоночника. Растягивание его.** Массажист становится сзади массируемого, просит поднять руки. Взявшись за них и упершись бедром в позвоночник, нужно, медленно наращивая усилие, потянуть его за руки вверх и назад, одновременно слегка прогибая его позвоночник. Максимальное усилие, почти поднимающее пациента вверх, нужно продлить на 4—5 с. Не отпуская рук, ослабьте усилие. Повторите растягивание еще 2 раза. Медленно опустите руки массируемого.

**Действие 8. Пассивное поднятие и опускание плеч.** Прежде всего надо попросить массируемого расслабить плечи. Будет очень хорошо, если он закроет глаза и постарается весь расслабиться, обратив особое внимание на мышцы рук и плеч. Массажист становится сзади пациента и кладет свои руки на его плечевые суставы с боков (рис. 41), т. е. на дельтовидные мышцы, прикрывающие плечевой сустав. Действуя двумя руками одновременно, надо поднять и сдвинуть вместе (как бы сузить) плечи. Примерно такое же движение делают, пожимая плечами. Подняв плечи максимально, нужно затем опустить их. При достаточно полном расслаблении плечи сами возвращаются в естественное положение. Если же массируемому не удастся полностью расслабиться, если он напрягается



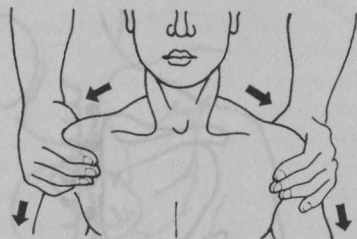
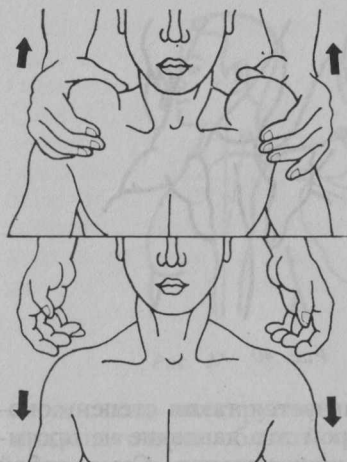


Рис. 42

Рис. 41

при поднимании плеч, ему надо помочь руками, положенными на плечи (рис. 42).

Далее при выполнении массажа массируемый находится в положении лежа.

**Действие 9. Подлопаточная и поясничная области.** Десять парных (симметричных) пунктов обеих сторон располагаются на одной линии вдоль позвоночника (рис. 43), начиная с уровня, соответствующего нижним углам лопаток, и кончая нижним поясничным позвонком. Пункты расположены на мышцах, идущих вдоль позвоночника на расстоянии около двух сантиметров от выступающих остистых отростков позвонков, на уровне промежутков между ними. Надавливание на эти пункты производится большими пальцами обеих рук, положенными друг на друга (рис. 44). При этом массажист располагается около массируемого так, чтобы спина была легко доступна

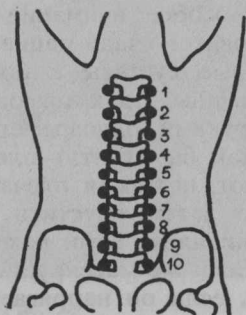


Рис. 43

Рис. 44



для массажа, начинающегося с надавливания на самый верхний пункт. Сначала обрабатываются левые пункты, затем правые. Надавливание производится трижды по 3 с, цикл повторяется дважды. Затем проводится надавливание опорной поверхностью ладони на зоны, расположенные вдоль позвоночника (рис. 45).

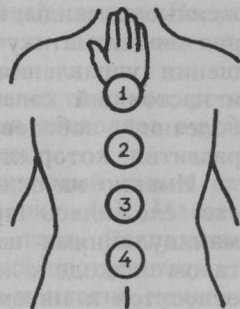


Рис. 45

### Взаимомассаж спины

Процедуры, входящие в этот раздел, направлены на нормализацию положения позвоночника и аналогичны приемам мануальной терапии.

Мануальная терапия — это лечение, проводимое с помощью рук. Название этого метода происходит от латинского слова *manus* (рука). Основная цель мануальной терапии — исправление неправильного положения некоторых позвонков.

При длительном неестественном одностороннем напряжении одного из участков позвоночника позвонки могут немного сдвинуться относительно друг друга, и, если не предпринять ничего, они «привыкнут» и задержатся в новом положении. Неизбежно повреждение окружающих тканей: микроразрывы сухожилий, кровоизлияния и т. д. Как будто множество мельчайших ранок образуется вокруг позвонка, нарушившего общий строй. Травмируется нерв, оказываясь в зоне воспаления. Если процесс длится годами, ко всему прочему присоединяется отложение солей в связках, сухожилиях и по краям позвонков.

Кроме того, все болезни позвоночника различными путями приводят к еще одному результату: созданию очага возбуждения на ближайшем к пораженному месту участке спинного мозга. Воспаление, перерастяжение связок, раздражение нерва — обо всем этом интенсивно сигналият «местные» периферические нервы. Эти «крики о помощи» в первую очередь достигают спинного мозга. Когда их становится слишком много, возникает патологический очаг возбуждения. Этот очаг как бы заглушает обычные управляющие команды, идущие по спинному мозгу, искажает их и формирует свои — патологические. А ведь через спинной мозг осуществляется управление почти всеми нашими внутренними органами. И что же происходит? Нормальный, здоровый желчный пузырь, получая иска-

женные команды, начинает работать беспорядочно, имитируя симптоматику холецистита. Со временем из-за нарушения управления желчным пузырем может развиваться и настоящий холецистит. Так возникают вертеброгенные болезни — заболевания внутренних органов, причиной развития которых является поражение позвоночника.

Именно на основе таких представлений еще в древности сложилась практика лечения различных болезней манипуляциями на позвоночнике. Первые упоминания о таком подходе к лечению заболеваний внутренних органов относятся к пятому веку до нашей эры. В конце восемнадцатого века сложились две различные практические школы: остеопатическая и хиропатическая. В обеих обучали людей без медицинского образования (врачи практически ни хиропатией, ни остеопатией не занимались). Обе школы все или почти все заболевания человека считали следствием нарушения функций суставов позвоночника. Различались они между собой по технике проведения терапии. Хиропрактики «исправляли» положение позвонков руками, применяя физическую силу к самому позвоночнику. Остеопаты использовали для воздействия на положение отдельных участков позвоночника различные «естественные рычаги» и, изменяя положение тела больного, пытались добиться восстановления нормального положения позвонков. Например, при лечении заболеваний шейных позвонков, взяв больного за руку, поворачивали плечи в одну сторону, а голову — в другую. Таким же образом в качестве рычага использовались ноги больного при лечении поясничного отдела позвоночника. Во многих случаях манипуляции были эффективны.

На современном этапе развития медицины эстафету остеопатов и хиропрактиков приняла на себя мануальная терапия. Справедливо отрицая теоретические представления своих предшественников, современные врачи развили и модифицировали терапевтическую технику, сформировали представление о вертеброгенных заболеваниях.

Современными научными методами подтверждено, что некоторые отклонения в работе внутренних органов могут быть связаны с патологическими процессами в позвоночнике. Но механическое раздражение или повреждение нервов, проходящих через межпозвонковые отверстия, происходит только при сильно выраженных деформациях межпозвоночных суставов. Чаще всего речь может идти о раздражении определенного сегмента спинного мозга повышенной импульсацией от связок, мышц и тканей,

окружающих измененный межпозвоночный сустав. Нарушается работа спинномозговых нервов и зависящих от них органов.

Эффект мануальной терапии основан на том, что, устраняя источник раздражения нервов, она позволяет внутренним органам начать работать нормально.

**Действие 1. Область лопатки.** Массируемый лежит на животе на достаточно твердой основе (рис. 46). Массажист располагается сбоку, около его таза. Распрямив локти, он кладет правую и левую ладони соответственно на правую и левую лопатки, полностью и плотно прижимая их к коже. Не допуская скольжения по коже, сначала левой, а затем правой рукой массажист совершает циркулярное движение в направлении кнаружи, левой рукой против часовой стрелки, а правой — по часовой. Это делают трижды раздельно с каждой стороны. А затем 5 раз одновременно на обеих лопатках.

**Действие 2. Боковые области тела.** Слегка отодвинувшись назад, массажист кладет руки на бока больного так, чтобы четыре пальца прижимались к телу примерно на уровне диафрагмы, а большие пальцы легли ближе к позвоночнику под лопатки (рис. 47). Синхронизируя свои движения с дыханием, на счет «раз» массажист толкает туловище больного вверх, на счет «два» — вниз. Процедура повторяется ритмично 10 раз.

**Действие 3. Ягодичная область.** Оставаясь в том же положении, что и при предыдущем действии, массажист скользит руками в сторону бедер и плоско кладет правую и левую ладони соответственно на правую и левую ягодицы. Давление прилагается одновременное, с циркулярными движениями, так же как и при действиях на лопатках.

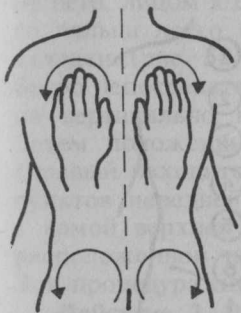


Рис. 46

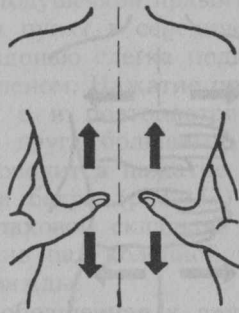


Рис. 47

Три раза провести только на левой ягодице, 3 раза — на правой и 5 раз вместе.

**Действие 4. Поперечные отростки позвонков.** Массажист поворачивается лицом к позвоночнику массируемого, кладет на позвоночник кисти рук (рис. 48) и начинает движения поперек позвоночника. После каждых пяти повторов руки перемещаются вдоль позвоночника так, чтобы промассировать все его отделы. Ладони должны быть прижаты к телу. После этого, мысленно разделив расстояние между верхним грудным и нижним поясничным позвонками на шесть равных отрезков, массажист дважды по 4 раза нажимает ладонями на каждом отрезке (рис. 49). Во все время этой операции руки постепенно перемещаются вниз так, чтобы были обработаны все шесть точек.

**Действие 5. Позвоночный столб.** Массажист повторно обрабатывает остистые (выступающие по средней линии спины) отростки в тех же 6 пунктах, что уже фигурировали при описании действия 4 (см. рис. 49). Для этого он прижимает левую ладонь к позвоночному столбу в районе первого пункта так, что пальцы ложатся в направлении головы, а затем кладет правую руку под левую под прямым углом (рис. 50). В этот момент средний палец левой руки должен находиться точно на позвоночнике под остистым отростком седьмого шейного позвонка, который легко определить по выступающему дальше всех остальных остистому отростку на границе спины и шеи. Надавливание надо производить сильно, при этом оно должно обязательно совпадать с моментом выдоха у массируемого. В каждом пункте надавливание длится 1 с и повторяется дважды. Руки массажиста в ходе обработки постепенно перемещаются вниз от пункта к пункту. Нарастание силы нажатия должно быть плавным и без толчков.

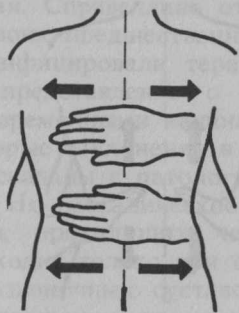


Рис. 48

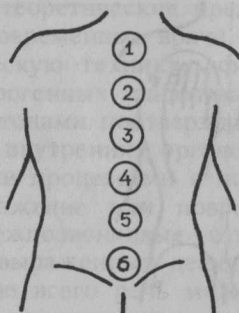


Рис. 49



Рис. 50

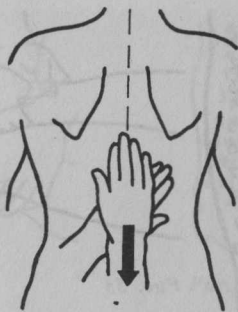


Рис. 51

**Действие 6. Область спинномозговых нервов. Стимуляция.** Оставаясь в том же положении, что и при действии 5, массажист сразу же возвращает левую кисть в исходное положение: пальцы направлены в сторону головы и находятся непосредственно под остистым отростком седьмого шейного позвонка, ладонь плотно лежит на позвоночнике. Правую руку в том же положении массажист накладывает на левую (рис. 51); обеими руками проводятся быстрые и короткие, но достаточно сильные удары по всем отделам позвоночника сверху вниз, до крестца, повторяющиеся трижды.

Последующие процедуры проводятся с массируемым, лежащим на спине.

### В з а и м о м а с с а ж н о г

**Действие 1. Передняя область бедра.** Массируемый лежит на спине, головой на подушке, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела. Массажист занимает позицию сбоку от него, лицом к его бедрам. Подушечкой правого большого пальца легко нажимает на пункт в середине паховой складки (рис. 52), а левой ладонью слегка поддерживает бедро непосредственно под коленом. Нажатие производится вертикально в течение 5 с и повторяется трижды. Затем положенными друг на друга большими пальцами (правый находится внизу) проводится нажатие на все 10 пунктов передней поверхности бедра (рис. 53), начиная с самой верхней точки над паховой складкой до точки, расположенной непосредственно над коленной чашечкой. Вся процедура повторяется трижды.

**Действие 2. Внутренняя (обращенная к другой ноге) область бедра.** Массажист остается в том же положении,





Рис. 52

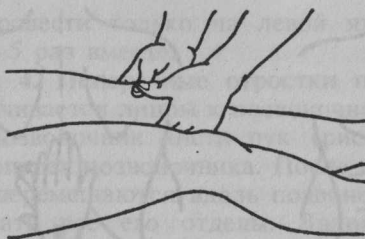


Рис. 53

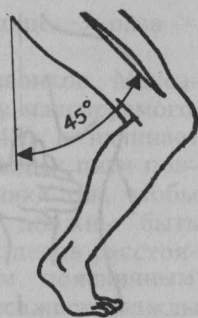


Рис. 54

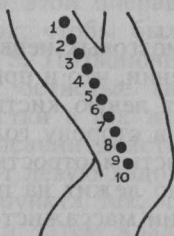


Рис. 55

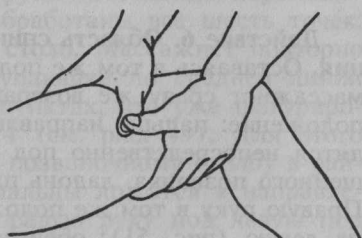


Рис. 56

а массируемый поворачивает колено кнаружи и подводит левую пятку к ахилловому сухожилию другой ноги (рис. 54). Массажист обоими большими пальцами (причем правый палец находится ниже) нажимает на каждый пункт (рис. 55), начиная от лобкового выступа до пункта непосредственно над коленным суставом на средней части бедренной области. Нажатие пункта длится 3 с, повторяется трижды (рис. 56).

**Действие 3. Боковая область бедра.** Массируемый лежит так, что обе ноги вытянуты; массажист встает у его бедра. Обоими большими пальцами (кончики которых только слегка касаются друг друга) он последовательно нажимает на все 10 пунктов (рис. 57) вдоль середины боковой области бедра, начиная от костного бугра на самом веру боковой поверхности бедра до точки над коленной чашечкой. Процедура проводится трижды с надавливанием на каждую точку в течение 3 с.

**Действие 4. Область коленной чашечки.** Повернувшись лицом к массируемому, массажист помещает все пальцы таким образом, что вокруг коленной чашечки образуется рамка (рис. 58). Большие пальцы находятся на наружной

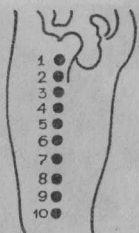


Рис. 57

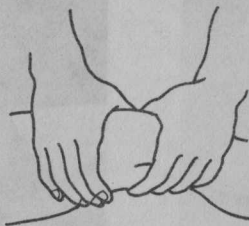


Рис. 58

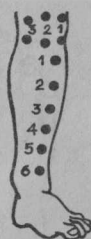


Рис. 59

части, остальные на внутренней. Сначала одним большим пальцем массажист в течение 2 с нажимает на каждый из 3 пунктов, перемещаясь от наружной стороны колена под коленной чашечкой на внутреннюю поверхность ноги (рис. 59). Затем другим большим пальцем он производит то же самое в 3 пунктах, расположенных под коленной чашечкой. Чередую работу левого и правого больших пальцев, массажист повторяет обе процедуры трижды.

**Действие 5. Боковая поверхность голени.** Массажист переходит к боковой области голени пациента. Первый пункт в этой области находится на расстоянии, примерно равном ширине четырех пальцев руки по диагонали вниз и вбок от нижней точки коленной чашечки (см. рис. 59). Нажатие большими пальцами в этом месте может вызвать боль, которой не стоит избегать. Положив большие пальцы друг на друга (правый сверху) и остальными пальцами обхватив внутреннюю сторону ноги для поддержки, массажист нажимает на 6 пунктов, идущих вниз по центру боковой поверхности голени к наружной лодыжке. Каждое нажатие длится 3 с и повторяется 3 раза.

**Действие 6. Тыльная область стопы.** У стопы так же, как у кисти, есть ладонная (для ноги — подошвенная) и противоположная — тыльная сторона. Значит, тыльная область стопы — это та, на которую приходится шнуровка туфель.

Массажист находится лицом к внутренней части подъема левой ступни массируемого. Собрал пальцы ноги в левую руку и легко поддерживая их правым большим пальцем, он нажимает на 3 пункта (рис. 60), расположенных между наружной и внутренней частью лодыжки в месте перехода голени в стопу. Давление на каждый пункт длится 3 с, процедура повторяется трижды (рис. 61).

**Действие 7. Тыл стопы.** В этой области, в быту называемой подъемом ноги, пункты воздействия расположены



Рис. 60

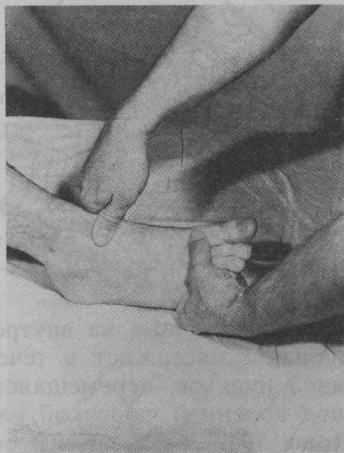


Рис. 61

(рис. 62) четырьмя параллельными рядами, каждый из которых начинается от одного из межпальцевых промежутков и продолжается по легко прощупываемой межкостной борозде. В каждом ряду — четыре пункта. Держа пальцы ноги в одной руке, массажист начинает работать на подъеме ноги, надавливая на пункты большим пальцем другой руки. Массаж начинается с первого пункта, расположенного между большим и вторым пальцем, массажист нажимает по 3 с на каждый пункт первого ряда (рис. 63). Затем, переместившись к основанию второго ряда, продолжает действовать таким образом, пока не произведет давление на все 16 пунктов.

**Действие 8. Пальцевая область.** Пункты шиацу этой области расположены по одному на каждой фаланге каждого пальца ноги — по три на каждом пальце, всего 15. Массажист находится лицом к стопе. Он берет одной рукой лодыжку и сдавливает пальцы ноги с двух сторон большим и указательным пальцами другой руки. Начиная с большого, массажист прижимает сверху каждый палец своим большим пальцем руки, подхватывая снизу указательным. На каждый пункт отводится по 2 с, пока все 15 не будут обработаны (рис. 64).

Заканчивая давление на каждый третий пункт, надо резко прерывать процедуру, быстро убирая пальцы с пункта.

Затем опять следуют процедуры, не связанные с пунктами шиацу.

**Действие 9. Суставы пальцев.** Держа лодыжку масси-

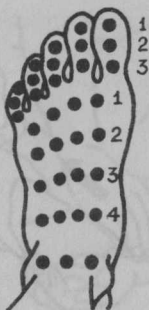


Рис. 62



Рис. 63

руемого одной рукой, а пальцы ноги — другой, массажист производит сгибание и разгибание пальцев (рис. 65).

**Действие 10. Область стопы. Разгибание ее.** Положив одну руку на утолщение подошвы у основания пальцев, массажист сгибает стопу в направлении колена. Будет достаточно сделать один раз (рис. 66), но медленно и не менее 10 с.

**Действие 11. Область ноги. Вытягивание ее.** Массируемый лежит на спине, слегка раздвинув ноги. Встав у его ног, массажист обеими руками берется за пятку и лодыжку и поднимает ногу на 20 см вверх. Потом, медленно отклоняя свое тело назад, тянет ногу на себя приблизительно 5 с (рис. 67). Затем медленно возвращает все тело в исходное положение и опускает ногу.

#### Взаимомассаж рук

**Действие 1. Подмышечная область.** Массируемый отводит руку от тела и поворачивает ее ладонью вверх. Массажист, стоя лицом к его подмышечной области, пальцы одной руки накладывает



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

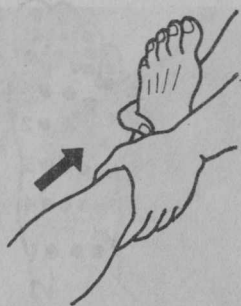


Рис. 67

на артерию, прощупываемую в обычном месте обнаружения пульса около основания большого пальца (рис. 68). Соединенные вместе указательный, средний и безымянный пальцы другой руки массажист накладывает на зону в подмышечной области, где прощупывается биение артерии (рис. 69). Когда он находит пульс, то, не меняя положения рук, нажимает на подмышечную область большим пальцем (рис. 70), чтобы сдавить подмышечную артерию и добиться исчезновения пульса в артерии около большого пальца. Когда массажист уверен, что ему удалось пережать подмышечную артерию, он снимает руку, прощупывающую пульс около большого пальца, и накладывает ее большой палец поверх пережимающего подмышечную артерию. Остальные пальцы обеих рук обхватывают с двух сторон плечо и помогают фиксировать положение больших пальцев в подмышечной области. После этого в подмышечной области осуществляется значительное надавливание. Направление давления должно



Рис. 68

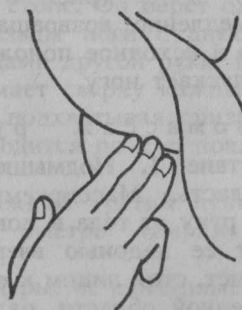


Рис. 69

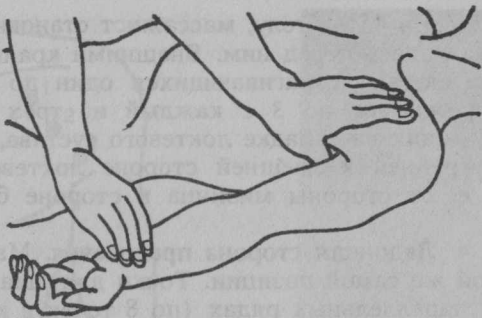


Рис. 70

быть ориентировано на единственный пункт шиацу надлопаточной области, затем оно медленно ослабляется. Пункт обрабатывается 5 с, сама процедура повторяется трижды.

**Действие 2. Внутренняя (обращенная к туловищу) область плеча.** Ориентируясь на пункт подмышечной области, описанный в действии 1, массажист обрабатывает пункты этой области, лежащие на прямой (рис. 71), идущей от центра подмышечной ямки к локтевой. Таких пунктов шесть. Массировать их надо двумя большими пальцами, положенными друг на друга. На каждый пункт нажимать по 5 с. Надавливание производить не перпендикулярно к коже, а слегка в направлении локтя (рис. 72). Процедура повторяется трижды.

**Действие 3. Локтевая ямка.** Переместив руку массируемого (которая до этого момента была вытянута) в поло-

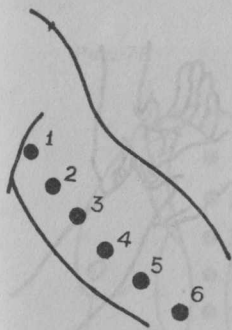


Рис. 71



Рис. 72



жение под углом в  $45^\circ$  к телу, массажист становится так, чтобы рука оказалась перед ним. Внешними краями больших пальцев, слегка дотрагивающихся один до другого, массажист прижимает по 3 с каждый из трех пунктов (рис. 73), лежащих на складке локтевого сустава, продвигаясь от внутренней к внешней стороне локтевой ямки (рис. 74), т. е. от стороны мизинца к стороне большого пальца.

**Действие 4. Ладонная сторона предплечья.** Массажист остается в той же самой позиции. Точки для шиацу находятся в трех параллельных рядах (по 8 точек в каждом). Первые точки в каждом ряду выстроены по горизонтали как раз под локтевой ямкой с ее 3 точками (см. рис. 73). Одним большим пальцем, наложенным на другой, массажист производит давление по 3 с на каждую точку (рис. 75). Давление производится со слабым потягиванием по направлению к запястью.

**Действие 5. Дельтопекторальная борозда.** К сожалению, без терминов здесь обойтись не удалось. Дельтопекторальная борозда идет от подмышечной впадины по передней стороне плечевого сустава к середине ключицы и отделяет грудь от плеча (рис. 76). Массируемый остается в той же позиции, при которой рука отклонена на  $45^\circ$  от тела, но на этот раз рука повернута ладонью вниз. Массажист занимает позицию напротив плеча. Поместив свой правый большой палец на правой точке дельтопекторальной борозды вблизи от ключицы, массажист поддерживает плечо остальными пальцами руки. Потом помещает свой левый большой палец на правый (рис. 77). Остальные точки этой борозды идут по диагонали книзу от первой точки к третьей, которая находится в подмы-

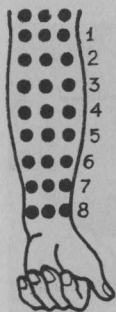


Рис. 73

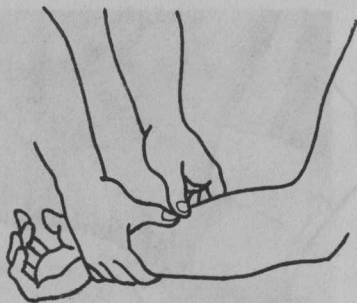


Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

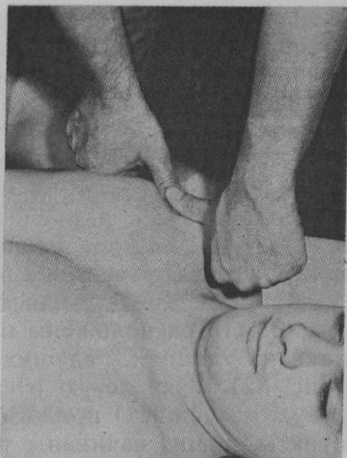


Рис. 77

щечной области. Давление производится на каждую точку по 3 с. Действие повторяется трижды.

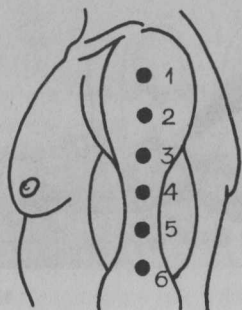
**Действие 6. Наружная область плеча.** Массажист двумя касающимися друг друга большими пальцами нажимает поочередно на все 6 точек наружной зоны плеча (рис. 78), идущих через плечо от плечевого сустава к локтю. Давление — 3 с на каждую точку. Действие повторяется трижды (рис. 79).

**Действие 7. Тыльная область предплечья.** Пункты этой области находятся на линии, идущей от наружного конца

Рис. 79



Рис. 78



локтевой складки к промежутку между средним и безымянным пальцами руки. Массажист продвигается от предплечья и накладывает один на другой большие пальцы на первый из восьми пунктов этой зоны, находящейся на вершине мышечного бугра (рис. 80). Первое давление на этот пункт может быть очень болезненным. Массажист использует оба больших пальца для того, чтобы сначала прижать первый, затем остальные пункты, идущие вниз к запястью. Каждое надавливание длится 5 с. Действие повторяется 3 раза (рис. 81).

**Действие 8. Тыльная сторона кисти.** Все 12 пунктов тыла кисти расположены по три в межкостных промежутках на линиях, идущих от пальцевых промежутков (рис. 82). Взяв левую руку массируемого в свою правую руку, массажист прижимает левым большим пальцем пункты шиацу, начиная с ряда, лежащего между большим и указательным пальцами, и заканчивая рядом пунктов около мизинца. Затем так же обрабатывается другая кисть. Надавливание на каждый пункт длится по 3 с. Остальные четыре пальца руки массажиста обнимают руку пациента, поддерживая ее (рис. 83).

**Действие 9. Область пальцев руки.** На пальцах пункты воздействия расположены кольцами по четыре: два на передней и задней поверхностях, два на боковой. Таких колец — три на больших пальцах и по четыре на всех остальных. Пункты расположены на каждой фаланге пальца и у его основания (рис. 84). Одной рукой придерживая кисть, массажист проводит надавливание большим и указательным пальцами другой руки на пункты во всех направлениях, начиная с пунктов большого, указательного и других пальцев, вплоть до мизинца, каждый раз начиная

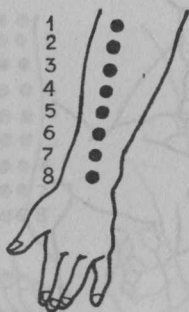


Рис. 80

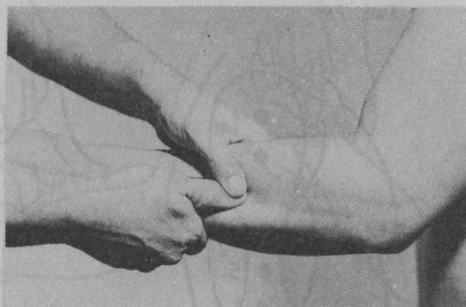


Рис. 81



Рис. 82

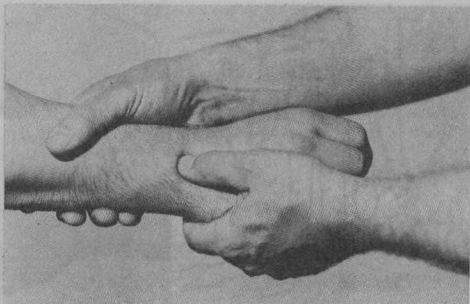


Рис. 83

массаж с пунктов у основания пальца (рис. 85). То же самое и на другой руке.

**Действие 10. Ладонь.** Пункты на ладони расположены на линии, идущей через ее центр от основания среднего пальца до середины опорной части (рис. 86). Массажист берет руку массируемого, поворачивает ее вверх ладонью и, соединив вместе концы своих больших пальцев, проводит надавливание на каждый из пунктов ладони в течение 3 с (рис. 87). Процедура повторяется три раза. После этого на центр ладони накладываются один на другой большие пальцы, остальные пальцы массажиста обхватывают ладонь и осуществляется сильное надавливание в течение 5 с. Действие повторяется трижды. Не снимая пальцев с середины ладони, массажист вытягивает руку массируемого (рис. 88) таким образом, чтобы рука находилась к телу под углом  $90^\circ$ . Усилие наращивается и убывает медленно. Процедура продолжается по 10 с для каждой руки.

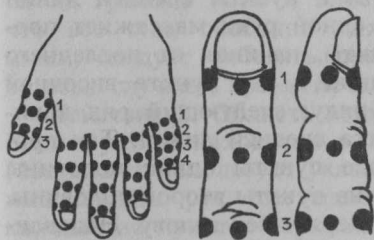


Рис. 84

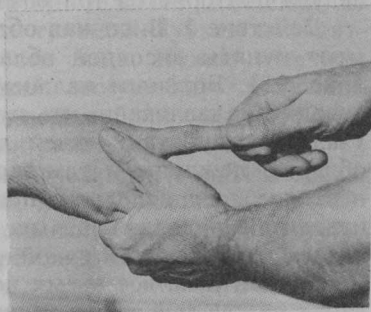


Рис. 85



Рис. 86

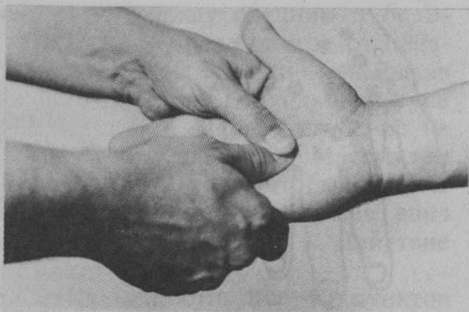


Рис. 87

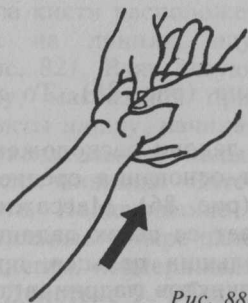


Рис. 88

## Взаимомассаж головы

**Действие 1. Средняя линия головы.** На средней линии головы от макушки до переднего края волосистой части расположены на равном расстоянии друг от друга шесть пунктов (рис. 89). Надавливание на эти пункты производится наложенными друг на друга (правый внизу) большими пальцами от первого (переднего) и до последнего, расположенного на макушке (рис. 90). На каждый из шести пунктов массажист нажимает в течение 3 с. Вся процедура повторяется три раза.

**Действие 2. Височная область.** В этой процедуре участвуют пункты височной области и пункты средней линии (рис. 91). Большим пальцем одной руки массажист производит надавливание на пункты, начиная от последнего (заднего) пункта средней линии и два пункта височной области, лежащие в том же ряду; следующий ряд начинается с предпоследнего пункта средней линии. Так производится надавливание на все пункты одной половины головы, затем другой рукой — на пункты второй половины. Свободная рука все время поддерживает голову. Надавливание на каждый пункт занимает 3 с. Процедура не повторяется.

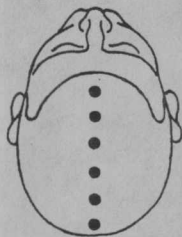


Рис. 89

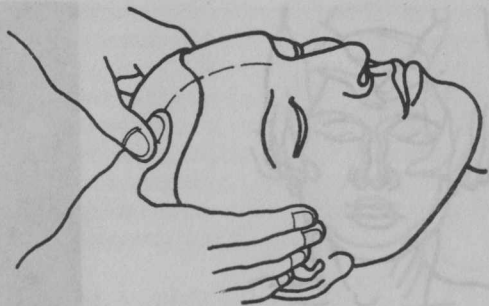


Рис. 90

### Взаимомассаж лица

**Действие 1. Область лба и носа.** Массажист располагается за головой массируемого, лежащего на спине. Наложённые друг на друга большие пальцы (правый внизу) давят на пункт лобной области, расположенный между бровей. Остальные пальцы рук свободно лежат на висках, придерживая голову (рис. 92). Также обрабатываются и два других пункта на лбу. Надавливание на каждый пункт повторяется трижды по 3 с (рис. 93). После этого переходят на пункты области носа, производя надавливание указательными с положёнными на них средними пальцами (рис. 94). Начиная с пункта, ближнего к глазу, одновременно обрабатываются все пункты с обеих сторон этой области. Давление на каждый пункт — 3 с, повторять трижды. Пункты находятся на границе носа и плоскости лица. Нужно помнить, что все они, особенно нижний, могут быть болезненными; следует избегать причинения боли массируемому во всех случаях, кроме лечения сильного насморка.

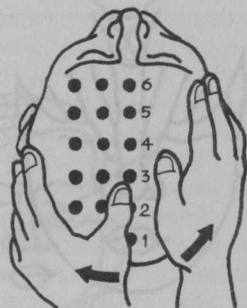


Рис. 91

**Действие 2. Область верхней челюсти и орбита глаза.** Массируемый находится в том же положении (рис. 95). Массажист использует указательный, средний и безымянный пальцы рук для одновременного надавливания на каждый из пунктов верхней челюсти. Нажимать одновременно с обеих сторон — 3 с для каждого пункта (рис. 96). Действие проводится только один раз.





Рис. 92



Рис. 94

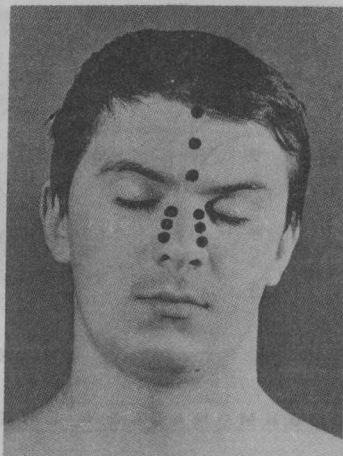
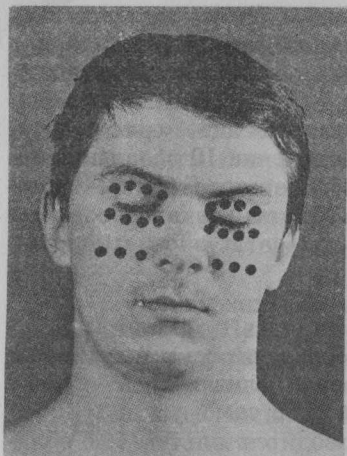


Рис. 93

Для обработки пунктов орбиты глаза используется один из больших пальцев. Остальные пальцы той же руки опираются на височную область массируемого. Вторая рука лежит на его лбу, придерживая голову. Начиная с ближнего к носу пункта шиациу, последовательно оказывается давление продолжительностью 3 с на пункты верхней части орбиты, расположенные на кости под бровью (рис. 97). Терапия проводится один раз.

Затем плоско положенным большим пальцем обрабатываются четыре пункта на выступающей части костного нижнего края орбиты глаза (рис. 98).

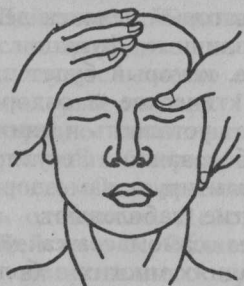
Третьим этапом этого действия будет обработка пунктов скуловой дуги (рис. 99). Они расположены на боковой (височной) части черепа, на уровне глаза, непосредственно над хорошо прощупываемой костной скуловой дугой. Давление проводится подушечкой большого пальца (рис. 100). Вторая рука придерживает голову массируемого за лоб. Давление на каждый пункт (начиная с ближнего к глазу) проводится в течение 3 с. Повторять не надо.



Puc. 95



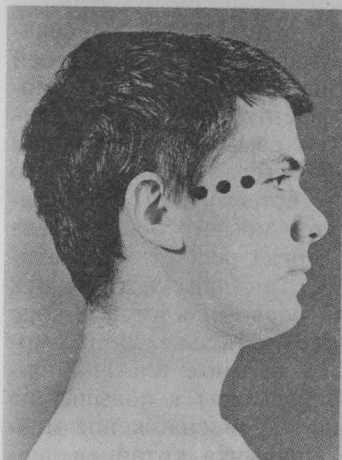
Puc. 96



Puc. 97



Puc. 98



Puc. 99

Puc. 100

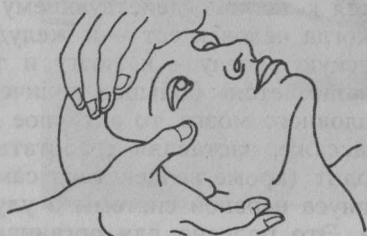




Рис. 101

### Действие 3. Область глаза. Кистевое давление на него.

Наложить обе кисти на лицо пациента так, чтобы пальцы соединились на переносице (рис. 101). Медленно в течение 10 с наращивать давление. После этого руки не снимать, а подержать некоторое время на глазах.

### Общий самомассаж шиацу

Мы рассказали, как вы можете помочь своим близким. А сейчас попробуем научить вас помогать себе самому.

В основном самомассаж проводится по тем же областям и пунктам, что и домашний взаимомассаж.

Самомассаж шиацу — массаж, который человек делает себе сам, — может выполнять различные функции.

Во-первых, тот вариант массажа, который будет здесь описан, — это прекрасное профилактическое и оздоровительное средство, он хорошо снимает усталость и снижает вероятность развития многих заболеваний. Регулярное проведение самомассажа шиацу гарантирует вам здоровье в тех условиях, при которых другие болевают.

Во-вторых, отдельные элементы самомассажа могут быть использованы в начальных стадиях многих заболеваний и при снятии симптоматики тех или иных хронических болезней.

Самомассаж имеет известные преимущества по сравнению с тем вариантом, когда ты массируешь члена своей семьи или он массирует тебя. Активное участие рук в самомассаже увеличивает лечебный эффект, стимулирует приток крови к кончикам пальцев, тем самым предотвращая застой крови и на других участках тела. Вспомним, что источник питания тела — кровь — естественно устремляется к активно действующему в этот момент участку тела (когда человек ест — к желудку, когда решает математическую задачу — к мозгу и т. д.). Так как кистями рук «занимается» большое количество нервных клеток в коре головного мозга, то активное движение пальцев при самомассаже, заставляя «работать» эти нервные клетки, приводит (кроме воздействия самого массажа) к повышению тонуса нервной системы и улучшает кровоснабжение мозга. Это полезно для организма. Привычка китайцев дер-

жать и вертеть в руках грецкие орехи порождена именно тем, что китайские ученые убеждены в благотворном влиянии постоянных движений рук на общий тонус организма; возможно, аналогичным действием обладает и привычка перебирать четки. Японский торговец галантереей прежде, чем назначить покупателю цену, традиционно потирает руки — это движение, по его мнению, приводит человека в более уравновешенное, собранное состояние, помогает сохранить присутствие духа, выдержку.

### С а м о м а с с а ж ш е и

**Действие 1. Передняя шейная область.** Надавливание проводится подушечкой большого пальца по пунктам этой области, описанным ранее. Рука накладывается на шею так, чтобы отставленный большой палец попал на пункты (рис. 102). Давление на каждый пункт оказывают в течение 3 с. Терапия повторяется трижды.

**Действие 2. Боковая шейная область.** В этой области массаж проводится по трем пунктам (рис. 103). Для этого используются вместе сложенные указательный, средний и безымянный пальцы. Подняв локти до уровня плеч, надо поочередно надавливать на пункты боковой шейной области, начиная с верхнего, расположенного за ухом немного ниже его. Оказываемое с обеих сторон давление должно быть одинаково. Действие проводится трижды по 3 с.

**Действие 3. Область продолговатого мозга.** Самомассаж единственного пункта этой области (см. рис. 35)

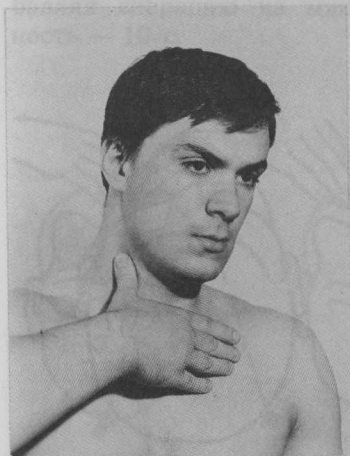


Рис. 102

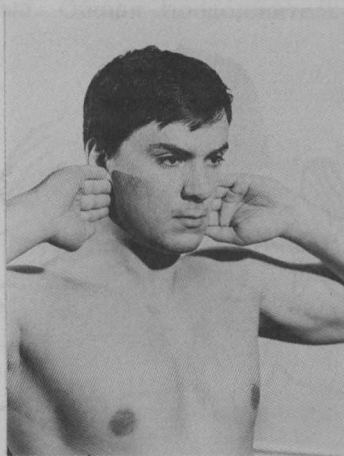


Рис. 103

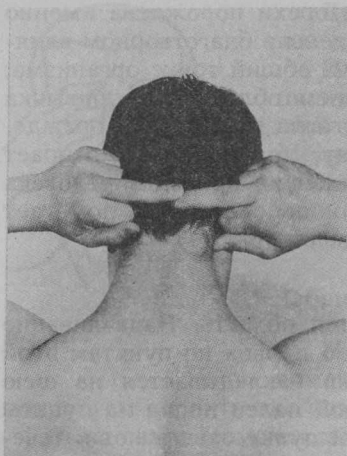


Рис. 104

проводится соединенными вместе кончиками средних пальцев (рис. 104). Подняв локти выше уровня плеч и соединив вытянутые средние пальцы на затылке (на точке продолговатого мозга), медленно повышайте давление. После достижения максимально возможного давления прекратите процедуру. Одна такая процедура должна занимать не более 5 с. Повторяется трижды.

**Действие 4. Задняя шейная область.** Операция производится сложенными вместе тремя пальцами: указательным, средним и безымянным (рис. 105). Воздействовать надо последовательно на все три пункта этой области (см. рис. 36). Важно соблюдать направление надавливания, показанное на рисунке (рис. 106). Работать с каждой точкой следует 3 с. Терапию повторить трижды.

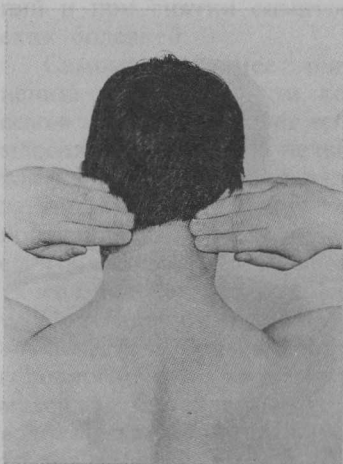


Рис. 105

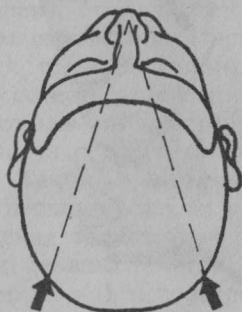


Рис. 106

## Самомассаж головы

**Действие 1. Средняя линия головы.** На средней линии головы 6 пунктов (см. рис. 89). Давление оказывается с помощью указательного, среднего и безымянного пальцев (рис. 107) вертикально вниз, начиная с первого пункта — по 3 с на каждый (кроме последнего пункта, на который надо давить, совершая небольшие вибрации, 5 с). Воздействие повторяется трижды.

**Действие 2. Верхняя часть головы.** Надо помнить, что пункты, используемые в этом действии, расположены и около лба, и на макушке и приближаются к височной области. На все 18 пунктов этой области (см. рис. 91) надо произвести такое же воздействие, что и на пункты средней линии головы, тремя прямыми средними пальцами руки (рис. 108). Каждый раз, начиная действие с одного из пунктов, близких к средней линии, надо последовательно производить надавливание на три пункта, находящиеся в стороне от нее. Произведя давление на все пункты левой стороны, перейдите на правую. Направление давления все время перпендикулярно поверхности черепа. Повторять эту процедуру не надо.

**Действие 3. Средняя линия головы.** Повторите массаж пунктов средней линии головы (действие 1).

**Действие 4. Кистевое давление на височные области.** Обе ладони вверх пальцами накладывают на теменные области головы (рис. 109). Проводят одновременное давление с обеих сторон, постепенно наращивая его и добавляя вибрацию на максимуме. Общая продолжительность — 10 с.

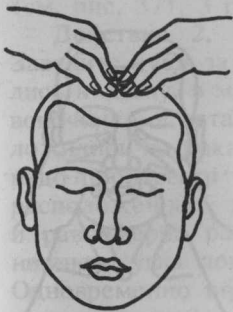


Рис. 107

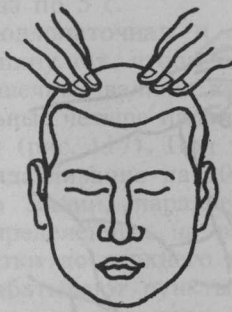


Рис. 108



Рис. 109



## Само́массаж лица

Само́массаж лица лучше всего проводить, сидя перед зеркалом. При этом практически используются те же пункты, что уже были описаны в разделе о массаже лица (рис. 110).

**Действие 1. Средняя линия лба.** Массаж проводится сложенными вместе тремя пальцами рук (рис. 111). Руки располагаются на лбу так, чтобы кончики средних пальцев касались друг друга. Как и обычно, давление производится в течение 3 с для каждого пункта. Терапия повторяется трижды.

Рис. 110

**Действие 2. Область носа.** Пункты носа (см. рис. 110) массируются наложенными на указательные средними пальцами (рис. 112), причем основную роль играют указательные. Давление с обеих сторон производится одновременно и с одинаковой силой. С одним пунктом работать 3 с. Повторить трижды.

**Действие 3. Область верхней челюсти.** Три пункта области верхней челюсти (см. рис. 109) с каждой стороны расположены сразу же под скуловой костью. Все они обрабатываются четырьмя пальцами обеих рук (рис. 113) с двух сторон одновременно. На каждый пункт — 3 с. Повторить 3 раза.

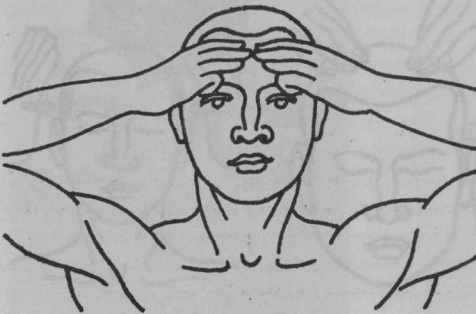


Рис. 111

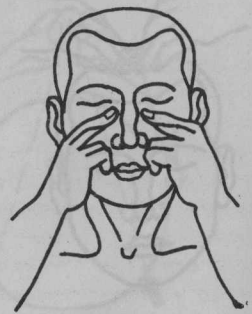


Рис. 112



Рис. 113

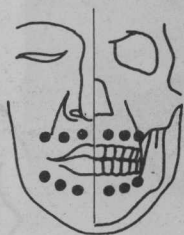


Рис. 114



Рис. 115

**Действие 4. Область орбиты глаза.** Сначала тремя (средними) пальцами руки обрабатываются пункты, находящиеся под глазом, затем верхние пункты. После — пункты над скуловой дугой (рис. 99). 3 с — на один пункт. Действие повторить трижды.

**Действие 5. Зубы.** Массаж проводится сквозь ткань щеки по пунктам, расположенным на деснах (рис. 114). Для этого используются четыре сложенных вместе пальца руки (рис. 115). На каждый пункт — 5 с. Повторить трижды.

### Само́массаж спины

**Действие 1. Надключичная область.** Давление на точку надключичной области производится тремя пальцами: указательным, средним и безымянным; левой рукой — на пункт правой стороны тела, и наоборот (рис. 116). Надавливание производится в направлении центра корпуса (см. рис. 37), 3 раза по 5 с.

**Действие 2. Подлопаточная и поясничная области.** Заведите руки за спину так, чтобы большие пальцы уперлись в спину, в мышечные валики, проходящие вдоль позвоночника, а остальные четыре пальца свободно бы расположились по бокам (рис. 117). При таком положении рук надо произвести надавливание на 10 пунктов (рис. 118), расположенных по линии, параллельной позвоночнику, и равномерно распределенных на расстоянии от уровня нижнего угла лопатки до верхнего края тазовых костей. Одновременно обрабатывают пункты с обеих сторон, затрачивая по 3 с на каждую пару. Повторить три раза.

**Действие 3. Тазовая и крестцовая область.** Все 19 пунктов этих областей (рис. 119) обрабатываются после-



Рис. 116

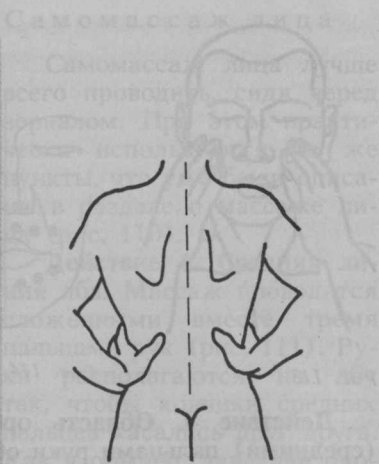


Рис. 117

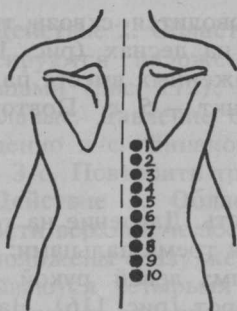


Рис. 118

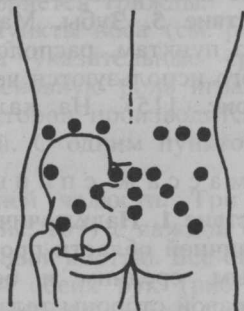


Рис. 119

довательно сверху вниз. Положение рук — то же, что и при самомассаже спины.

### Самомассаж ног

**Действие 1. Передняя область бедра.** Пункты передней области бедра (рис. 120) равномерно распределяются по прямой линии от переднего выступа тазовых костей, легко прощупываемого сбоку и внизу живота, до середины верхнего края коленной чашечки. Для проведения шиацу-массажа этих пунктов нужно сесть и наложить на пункт оба больших пальца (правый внизу). Остальные пальцы обхватывают бедро с двух сторон (рис. 121). Надавите

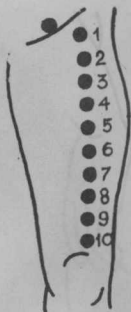


Рис. 120

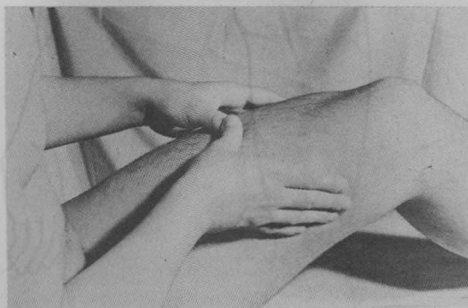


Рис. 121

на каждый из 10 пунктов (начиная с самого ближнего к корпусу и заканчивая тем, который у колена). Каждый из них требует воздействия в течение 3 с. Повторите терапию трижды.

**Действие 2. Внутренняя (обращенная к другой ноге) поверхность бедра.** Все 10 пунктов этой стороны бедра (см. рис. 55) обрабатываются, как в предыдущем действии и в том же порядке (рис. 122).

**Действие 3. Наружная поверхность бедра.** Здесь расположены 10 пунктов (см. рис. 57). Верхний из них расположен над большим вертелом бедра (костным выступом, легко определяемым в верхней части боковой поверхности



Рис. 122

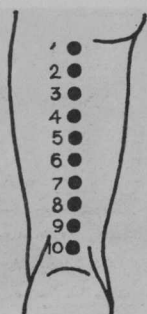


Рис. 123

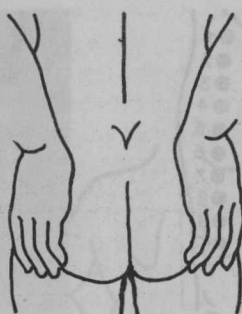


Рис. 124

бедра). Надавливание проводится в том же режиме, что в действиях 1 и 2.

**Действие 4. Задняя поверхность бедра.** Все 10 пунктов этой области расположены на линии, идущей посередине задней поверхности бедра (рис. 123). Надавливание на первый из них, находящийся в ягодичной складке, проводится средним пальцем (рис. 124), на остальные — двумя пальцами, указательным и средним, соединенными вместе (рис. 125), при этом обе руки обхватывают бедро с двух сторон. Пункт обрабатывается 3 с. Процедура повторяется трижды.

**Действие 5. Область коленной чашечки.** Все шесть пунктов этой области (рис. 126) расположены в углубле-



Рис. 125

нии вокруг коленной чашечки. Надавливание проводится соединенными большими пальцами обеих рук — 3 с для каждой точки. Повторить трижды.

**Действие 6. Задняя область голени.** Все 8 пунктов этой области расположены на средней линии задней поверхности голени (рис. 127). Каждый из них обрабатывается в течение 3 с сложенными вместе указательными пальцами рук. Процедура повторяется трижды.

**Действие 7. Боковая область голени.** В этой области расположены 6 пунктов (см. рис. 54). Все они находятся на одной прямой, идущей по передненаружной поверхности голени. Воздействие оказывается большими пальцами, положенными друг на друга (левый на правый). Как обычно, давление на пункт производится в течение 3 с. Действие повторяется трижды.

**Действие 8. Тыльная поверхность стопы.** Все 19 пунктов этой области (см. рис. 62) обрабатываются соединенными вместе большими пальцами рук. В первую очередь проводится надавливание на 3 пункта передней поверхности голеностопного сустава, расположенных на сгибе ноги в месте перехода голени в стопу (два — в естественных впадинах перед обеими лодыжками; одна — посередине передней поверхности между сухожилиями). Каждая из этих 3 точек обрабатывается по 3 с. Терапия проводится трижды.

Продолжением этой процедуры будет надавливание на 16 пунктов тыльной поверхности стопы, расположен-

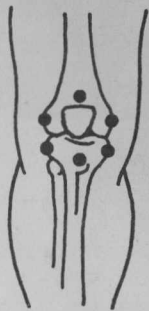


Рис. 126

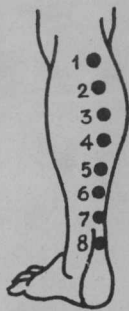


Рис. 127



Рис. 128



ных в межкостных промежутках (рис. 128), легко прощупываемых даже у полных людей. Массаж начинается с верхних пунктов. На каждый пункт достаточно потратить 3 с. Процедура не повторяется.

**Действие 9. Область пальцев ноги.** На каждом пальце ноги расположены равномерно распределенные по его тыльной поверхности 3 пункта (см. рис. 62). Для их обработки надо большим и указательным пальцами сдавить палец ноги в вертикальном направлении (рис. 129). Следует помнить, что первый пункт расположен на ногте у его основания, второй — на межфаланговом суставе, третий — у основания пальца. В этой области недостаточно просто надавливать на пункт шиаци. Нужно слегка разминать палец, как бы перетирая его. Потратьте 3 с на каждую точку. Процедуру не повторяйте.

**Действие 10. Подошвенная область.** Для того чтобы провести массаж этой области, нужно так вывернуть ногу, чтобы можно было наложить на подошву одновременно оба больших пальца (рис. 130). Четыре пункта подошвенной области обрабатываются последовательно (рис. 131),



Рис. 129



Рис. 130

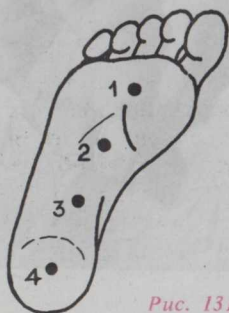
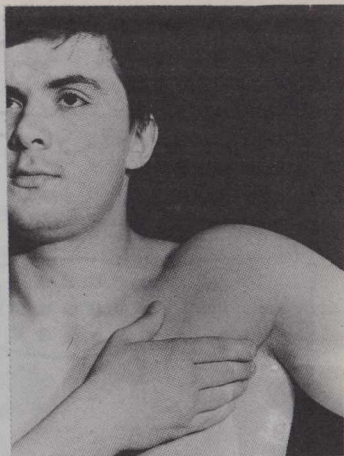


Рис. 131

начиная с расположенного посередине возвышения у основания пальцев по средней линии стопы. Второй пункт находится в углублении свода стопы, третий — в выемке перед пяткой, четвертый — посередине пятки. Надавливание на пункт производится в течение 3 с. Процедура повторяется трижды. Действие заканчивается максимально сильным нажимом трижды третьего пункта по 3 с.



### Самомассаж рук

**Действие 1. Подмышечная область.** Поворачивая ладонь вверх, отведите левую руку в сторону. Поместите указательный, средний и безымянный пальцы правой руки в левую подмышечную область (рис. 132). Нажимайте на первый пункт (см. рис. 71) 5 с, повторите это три раза. Давление должно быть направлено в сторону надлопаточной области.

Рис. 132

**Действие 2. Внутренняя поверхность плеча.** Шесть пунктов внутренней области плеча расположены от подмышечной области и дальше на внутренней поверхности плеча до локтевой ямки. Большим пальцем (кончик которого направлен в сторону подмышки) последовательно, другими пальцами обхватив руку, нажимайте на каждый из этих пунктов по 3 с, повторив это трижды.

**Действие 3. Локтевая складка.** Три ее пункта (рис. 133) расположены на линии от внутренней (со стороны мизинца) до внешней (со стороны большого пальца) стороны локтевой складки. Большим пальцем правой руки обрабатывают каждый пункт 3 с. Действие повторяется трижды.

**Действие 4. Ладонная поверхность предплечья.** Необходимо напомнить, что предплечьем называется часть руки от локтя до кисти. Все 24 пункта этой области руки расположены так: 8 горизонтальных рядов по 3 пункта в каждом. Вертикальные ряды расположены ниже 3 пунктов локтевой складки (см. рис. 133). Большим пальцем нажимать на каждый из 3 пунктов по 3 с (рис. 134). Делается это один раз.

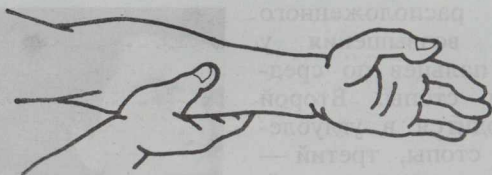


Рис. 133

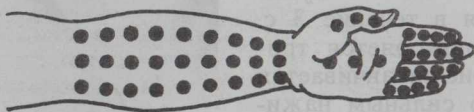


Рис. 134

**Действие 5. Дельтопекторальная борозда.** Эта область достаточно подробно описана (см. рис. 76). Кончик большого пальца руки направлен по диагонали вверх, остальные пальцы — с внешней стороны руки. Работать с каждым пунктом 3 с. Действие повторить трижды.

**Действие 6. Наружная сторона плеча.** Поверните свою руку так, чтобы ваша ладонь была направлена вверх. Шесть пунктов этого района расположены вдоль середины наружной стороны плеча, от плечевого сустава (см. рис. 78) до локтя.

Расположив большой палец на внутренней части руки, нажимайте на каждый из этих пунктов указательным, средним и безымянным пальцами по 3 с. Прodelать это 3 раза.

**Действие 7. Наружная сторона предплечья.** Пункты этой области находятся на линии, идущей от наружного конца складки локтевого сгиба к середине тыльной стороны кисти (см. рис. 80). Массаж проводится большим пальцем (начиная с первого от локтя пункта). Остальные четыре пальца обхватывают предплечье с другой стороны для поддержки (рис. 135). Нажимать на каждый пункт в течение 3 с. Повторить трижды.

**Действие 8. Тыльная сторона ладони.** Пункты тыльной стороны ладони расположены в межкостных промежутках (см. рис. 80), являющихся продолжением промежутков между пальцами. Большим пальцем нажмите на каждый из этих пунктов (начиная со стороны большого пальца руки) один раз в течение 3 с. Остальные пальцы руки поддерживают ладонь. Повторять не надо.





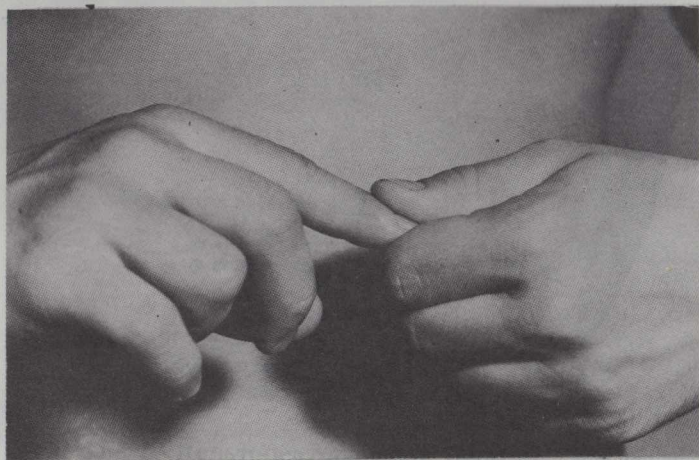
*Рис. 135*

**Действие 9. Область пальцев.** Имеющиеся здесь пункты уже описаны. Самомассаж фактически проводится так же, как и массаж (рис. 136, а, б).

**Действие 10. Область ладони.** Существуют 3 пункта на средней линии ладони: первый — у основания ее опорной части, второй — в середине и третий — у основания среднего пальца (см. рис. 86). Работайте большим пальцем, а четырьмя другими поддерживайте руку. Нажимайте на каждый из этих трех пунктов в течение 3 с. Прделайте это три раза (рис 137).

#### Самомассаж грудной клетки

**Действие 1. Межкостные промежутки.** Этот массаж благоприятно сказывается на грудной мышце, внутренних и наружных межреберных мышцах. В каждом межреберье находятся 4 пункта (рис. 138). На каждой стороне находятся шесть горизонтальных рядов таких пунктов. Нажмите сложенными вместе указательным, средним и безымянным пальцами каждой руки одновременно с обеих сторон на грудную клетку. Каждый палец при этом должен оказаться в промежутке между ребрами. Нажмите на каждый из 4 межреберных пунктов на правой и левой стороне тела одновременно. Проведите массаж всех пунктов по каждому ряду от периферии к центру и по рядам сверху вниз (рис. 139). Давление длится 3 с. Действие производить один раз.



*Рис. 136*

### С а м о м а с с а ж ж и в о т а

Поместите вашу правую ладонь со сжатыми пальцами на середину живота, закрыв ею пупок. Ладонь должна лежать так, чтобы пальцы смотрели в левую сторону (рис. 140). Левую ладонь положить на правую так, чтобы пальцы смотрели в противоположную сторону. Сильно нажмите на живот — так, чтобы давление было направлено не в глубину, а к центру живота. Повторите. Затем похлопайте по животу 10 раз.



Рис. 137

Отставив ладони в том же положении, произведите вращательное движение по часовой стрелке (рис. 141) с тем, чтобы, надавливая, ладони скользили по коже, но не удалялись далеко от центра живота.

Затем произведите сильное надавливание с одновременной вибрацией рук (рис. 142). Вибрационное надавливание делать не менее 10 раз по 2 с.

На этом процедура общего самомассажа заканчивается.

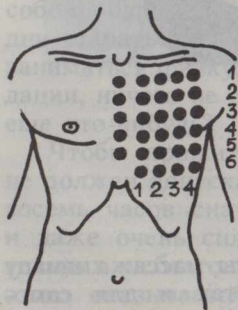


Рис. 138

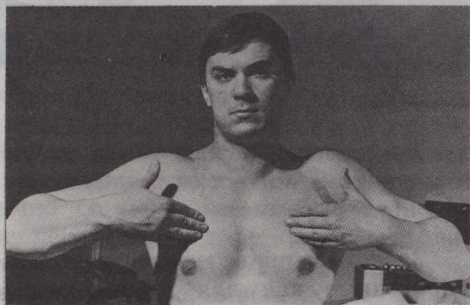


Рис. 139



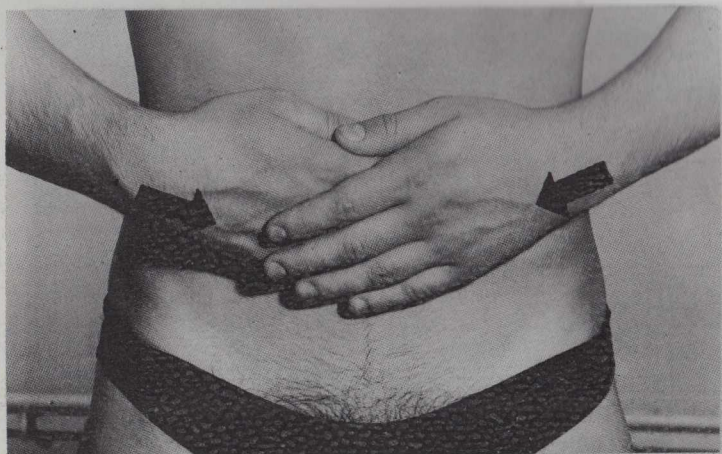


Рис. 140

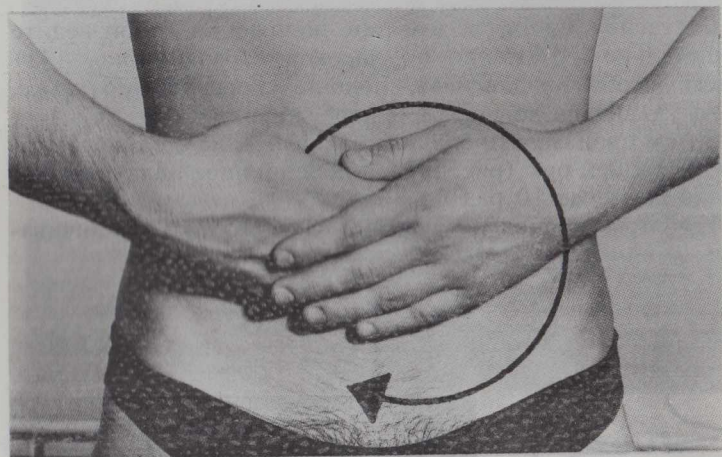


Рис. 141

### **Взаимо- и самомассаж шиацу при некоторых недомоганиях**

Здесь мы приведем частные варианты массажа шиацу (пригодные как для взаимомассажа, так и для самомассажа), которые помогают в конкретных случаях плохого самочувствия, когда у вас возникают определен-

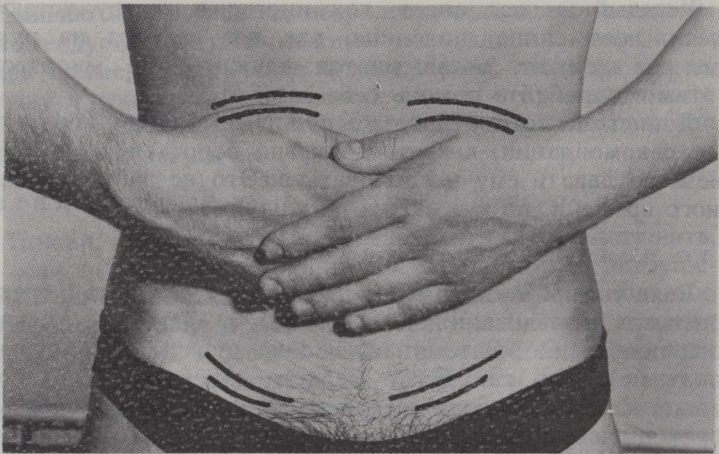


Рис. 142

ные жалобы, когда вы ощущаете усталость ног, рук, боль в спине и пр.

Для начала поговорим об усталости.

Усталость накапливается изо дня в день, человек постепенно становится нервным, беспокойным, раздражительным, страдает работа, не ладятся отношения с людьми. Это существовало всегда, но стремительный темп жизни XX века с его возрастающими требованиями к человеку сделал проблему переутомления одной из самых насущных.

Как быть? Что делать? Слышу ответ: каждый год стараться полноценно отдохнуть, использовать все возможности отпуска, обязательно меня обстановку, получая новые впечатления. Ответ правильный, но это само собой подразумевается. А вот и другой ответ: выходные дни стараться проводить на воздухе, в движении, больше заниматься физкультурой, спортом. Тоже верные рекомендации, ничего не скажешь. Но нельзя ли к этому добавить еще что-нибудь?

Чтобы прожить долгую полноценную жизнь, человек не должен допускать накопления утомления. В молодости восемь часов сна обычно снимают все следы усталости и даже очень сильное переутомление не оставляет длительных неблагоприятных последствий. Но с возрастом этого оказывается недостаточно, организм хуже справляется с нагрузкой, ему надо помогать.

Каждый из нас знает, как иногда к вечеру устают плечи, ноет спина, поясница, как все валится из рук, ноги не держат, отказываются служить. Не миритесь с этим, попробуйте помочь себе сами.

Японская система массажа шиацу предлагает конкретные рекомендации, как каждодневно бороться с утомлением, не давая ему накапливаться. Это не займет у вас много времени, но тут важна регулярность.

### Что делать при усталости ног?

Если устали ноги, самомассаж следует начинать с трехкратного надавливания на все пункты каждого пальца ноги поочередно. Затем нажмите на пункты тыла стопы (подъема) так, как будто делаете отпечаток большого пальца на коже. Сделав несколько таких нажимов, следует переходить к пунктам на подошве ноги, затем к внутренним и наружным пунктам лодыжек и голеностопных суставов.

Если позволяет время, надо проделать нажимы на пункты боковой области голени от лодыжки до колена. Начинать надо с места, расположенного ниже коленной чашечки, где находится важный пункт шиацу-воздействия. Он совпадает с популярной точкой иглоукалывания дзу-сань-ли. Название этой точки дословно означает «семь с половиной ли». (Ли — мера длины в Китае. Ли обыкновенное — 576 м, ли таможенное — 644,6 м.) В древние времена, когда все движение в Японии было практически пешеходным, путник проходил без отдыха примерно такое расстояние — «семь с половиной ли» (4320—4834 м), после чего останавливался и добивался снятия усталости, облегчения с помощью прижигания этой точки полынью.

Далее надо произвести надавливание на пункты, идущие вниз от точки иглоукалывания дзу-сань-ли до лодыжки, а затем двумя большими пальцами — на пункты, расположенные вдоль внутреннего края большеберцовой кости.

Сжатие (пощипывание) икры ноги пятью пальцами снимает общую усталость.

Следующей процедурой будет массаж шиацу бедра и паха. Массируя сверху вниз, делайте нажимы по всей длине мышц бедра, сначала с внутренней стороны, затем снаружи. Далее, пользуясь четырьмя пальцами руки, нажимайте на пункты с задней стороны бедра и на ягодице.

Этим массажем можно предотвратить или излечить



невралгию бедра (ишиас, невралгию седалищного нерва). Рекомендуется делать нажимы на задней поверхности бедра примерно в течение 4 мин; затем, лежа на спине, вытянуть руки прямо за головой, а ноги — прямо и вместе и потянуться. Растягивайте конечности 3 или 4 раза, по возможности энергичнее.

### Усталые руки

Пожар, который только что полыхнул, легко потушить, но если не погасить огонь сразу, то он может разбушеваться на много дней. Аналогичная картина наблюдается с утомлением. Оно легко снимается, если с ним вовремя начать бороться, и может стать причиной болезни, если ему позволить накапливаться. Пианисты, машинистки, кассиры, перфораторщики, клерки могут получить быстрое облегчение усталости рук путем нажатия на пункты шиацу пальцев кистей рук и предплечья.

Усталость пальцев и кистей рук при мелкой работе или письме может стать серьезным препятствием на пути профессионального совершенствования.

Хроническая усталость мышц кистей и плеч создает нарушение тонких движений, обычное для людей многих профессий.

Надавливайте на пункты шиацу передней, задней и боковой областей шеи, подключичной и лопаточной областей. Полностью проведите массаж шиацу рук: кистей, пальцев и плеч со всех сторон. Произведите надавливание на пункты ребра ладони с каждой стороны, начиная с пунктов у основания большого пальца. Отдельно надавите на пункты ладони.

### Усталые напряженные плечи.

#### Боль в плечах

Нарушение обмена веществ и некоторые другие заболевания могут привести к нарушению работы верхних отделов позвоночника, которое проявляется в болевых ощущениях в плечах и верхней части спины. Однако боли могут возникнуть и у здорового человека. Причиной этого может быть длительное пребывание в вынужденном положении или некоторое отклонение части позвонков от нормального положения.

Если ваши плечи без видимой на то причины стали болезненно окостеневшими, то рекомендации будут такими.

Массажист, нажимая на первый пункт межлопаточной

области большими пальцами, а остальными — на ключицы, сжимает мышцу надплечья и тянет вверх. Спустя секунду отпускает. Процедура повторяется 3 раза.

Массажист помещает в верхнюю область лопаток большие пальцы и, перенеся на них всю тяжесть тела, в течение 3 с делает нажим, затем отпускает. Процедура повторяется 5—6 раз. Затем нужно 3 раза нажать в межлопаточных областях правой и левой стороны.

Массажист, стоя за спиной массируемого и подняв его запястья, прогибает в течение 3 с тело назад, а затем, отпустив запястья, бросает его руки вперед. После трехкратного повторения он ладонью слегка ударяет сверху вниз по позвоночнику 3 раза.

### Боль в спине

Сядьте рядом с массируемым, лежащим на животе в свободной позе. Тремя пальцами слегка надавите последовательно на остистые отростки всех позвонков. Лечению прежде всего надо подвергать ту область, где обнаруживается болезненность. Сначала произведите надавливание двумя большими пальцами, наложенными друг на друга, попеременно с каждой стороны позвоночника, но не трогая сам позвоночник. Повторите процедуру трижды. После того как околопозвоночные мышцы расслабятся, надавите опорной частью ладони на позвоночник в области поражения. Продолжайте давить равномерно до тех пор, пока не ощутите податливость позвоночника.

Уложите массируемого на спину. Слегка надавите на живот, начав надавливание в области желудка и постепенно спускаясь вниз. На любое твердое место с напряженными мышцами надавливайте повторно. Для борьбы с болями в любой части позвоночника нужно прежде всего добиться расслабления околопозвоночных мышц.

### Болезненность шейных мышц

Перенапряжение и растяжение шейных мышц, полученное во время сна в неудобной позе, или при излишне резком движении, или при попытке поднять что-нибудь слишком тяжелое, связано с микроразрывами и воспалением самой мышцы. Боль и отвердение мышц причиняют значительные неудобства. Такого рода процессы чаще всего являются следствием неспособности мышц работать согласованно. Обычный массаж больного места только увеличивает боль и ухудшает положение.

Надо возможно раньше начинать шиацу-терапию.



Прежде всего для определения очага болезни нежно надавите на болезненную область всей поверхностью ладони. Необходимо расслабить напряженные мышцы при помощи согревания ладонью или теплой, но не горячей грелкой. Не надавливайте сильно, не сдвигайте кожу в болезненной области — это может причинить вред. Согревание продолжайте до тех пор, пока не произойдет облегчение страданий. Только после этого начните шиацу всех областей шеи. Лечение должно подействовать не только на внешние мышцы, но и достичь пораженных глубоких мышц. Если восстановление будет протекать медленно и на второй день лечения не наступит существенного улучшения, начните производить надавливание на пункты головы и верхней части спины (надлопаточной и межлопаточной областей).

### Боли в шейном отделе позвоночника

Поражение шейного отдела позвоночника различными процессами — явление весьма распространенное. Оно порождает головные боли, головокружение, боли в шее, онемение рук; последствия долгое время дают о себе знать и мешают нормально работать и отдыхать. При непроходящем поражении шейных позвонков применяйте следующие процедуры.

Проведите шиацу задней и боковой поверхностей шеи: надавите на пункты сзади и сбоку, а также в области продолговатого мозга. Это должно способствовать восстановлению нормального состояния мышцы, значит, устранению части болезненных симптомов. Для достижения окончательного выздоровления нужно одновременно проводить общую процедуру шиацу и заниматься лечением заболевания, вызвавшего поражение позвоночника (например, нарушение обмена веществ при отложении солей).

Помните, что, если боли в шейном отделе позвоночника так или иначе связаны с травмой, эффективно применять шиацу можно, только убедившись при помощи рентгена в отсутствии поражения самих позвонков.

### Поясничные боли

Начальными симптомами поражения поясничного отдела позвоночника может быть усталость, постепенно накапливающаяся с годами. Это должно настораживать, так как поясница крайне важна для движения при ходьбе, потягивании, наклонах и поворотах туловища. Часто к



накоплению усталости в пояснице ведет неправильная осанка, сутулость. Во всех случаях первоначально возникают усталость и затвердение мышц и только в дальнейшем — боли. Следует проявлять постоянную заботу о пояснице, особенно когда вам за тридцать. Если вы почувствовали неблагополучие в этой области, то необходимо как можно быстрее исправить положение. Охлаждение, переутомление, неправильный характер движений, стрессы и многие другие причины приводят к внезапному проявлению уже давно существовавшего заболевания позвоночника. Лучше всего начать борьбу на фоне скрытого заболевания: пока оно не развилось, с ним легче бороться. Чем раньше вы начнете шиацу, тем значительнее будут ваши успехи и быстрее исчезнут возникшие симптомы. Для профилактики болей в пояснице достаточно регулярно производить надавливание большими пальцами на пункты в подлопаточной, поясничной и крестцовой областях.

### Резкое обострение болей в позвоночнике

Внезапные, возникающие на фоне относительного благополучия, резкие боли в спине чаще всего связаны с поражением межпозвоковых дисков. Нарушение работы дисков приводит к их выпячиванию за пределы позвоночного столба, смещению позвонков и другим, не менее тяжким последствиям. Падение, неудачно поднятая тяжесть, резкий поворот туловища, переохлаждение — все это не причина болезни, но провоцирующие факторы, приводящие к обострению уже существующего болезненного процесса.

В подобных случаях лечение проводится в несколько этапов. Прежде всего выясните у больного, где ощущается боль, какой именно позвонок «сигналист» о неблагополучии. Чаще всего это бывает IX или V поясничный позвонок. Но этого мало, надо еще понять, поражена правая или левая сторона.

Предположим, что задета левая сторона IV позвонка. Избегая резкого надавливания, устраните напряженность мышц левой стороны позвонка путем осторожного и продолжительного надавливания большими пальцами рук в околопозвоночной области.

Подушечкой среднего пальца мягко надавите на впадину между IV и V поясничными позвонками. Острая боль, которую ощутит пациент, укажет на источник беды. Легкое односекундное надавливание повторите 5 раз. Пере-

верните пациента на спину. Проведите шиацу-давление пальцами и ладонью в области живота. Обратите особое внимание на желудочную ямку (солнечное сплетение).

Нежно и глубоко надавите на левую сторону пупка. В случае ощущения боли в околопоясничной области надо надавливать на это место 10 раз. Один нажим — 3 с.

Массируемый после процедур должен лежать некоторое время неподвижно и избегать наклонов и изгибов.

### Тяжесть в голове

При умственном переутомлении, резком отклонении от привычного режима жизни, быстрых сменах погоды может возникнуть состояние относительного неблагополучия, которое точнее всего характеризуется словами: «тяжесть в голове». В результате будут нервозность, раздражительность, срывы в поведении. Это неприятное состояние во многом зависит от нарушения венозного оттока крови и застойных явлений в головном мозге. Подобное явление можно устранить следующими приемами шиацу, стимулирующими кровообращение в сосудах головы.

При надавливании на макушку голова будет понемногу «проясняться». Двумя соединенными вместе большими пальцами надо последовательно надавливать на каждый из 6 пунктов, кольцом окружающих высшую точку головы. Время надавливания — 3 с на каждую точку. Кольцо пунктов надо обойти трижды. Затем подушечками больших пальцев следует слегка надавливать на верхний пункт боковой области шеи: сначала правый, затем левый — несколько раз подряд. Затем обработайте остальные пункты этой области, лежащие на прямой, уходящей от первого пункта вниз. Это действие вызывает расширение кровеносных сосудов, поступление свежей крови и поэтому приносит быстрое облегчение.

Кроме снятия дурного настроения и апатии надавливание на точки головы методом шиацу облегчает напряженность мышц затылка, снимает умственное переутомление, которое лишает человека работоспособности и деловых качеств.

В течение нескольких минут тремя пальцами нажимайте на пункты скуловой дуги, а также четырьмя пальцами — на пункты задней области шеи и большими пальцами — на пункт продолговатого мозга. Это восстанавливает работоспособность, придает энергичность.



## Плохой сон

Накопившаяся усталость часто порождает нарушение сна. Нет ничего страшнее трагедии человека, лишенного возможности выспаться. Больной любым другим заболеванием хоть иногда, но может ощутить полноту жизни. Страдающий бессонницей весь мир, все стороны своей жизни видит в черном цвете, днем страдая оттого, что не удалось выспаться, ночью — оттого, что невозможно заснуть. Бессонница, возникая на фоне переутомления, резко ухудшает ситуацию, усугубляет усталость, затрудняет восстановление сил.

Существует множество способов борьбы с бессонницей. Но именно большое количество способов борьбы говорит об их малой эффективности. Включив массаж шиацу в общий комплекс мероприятий по борьбе с бессонницей, вы сможете ускорить приближение победы над этим недугом.

При бессоннице шиацу-терапию лучше всего проводить вечером, за час, полтора до сна. Начинать следует с массажа передней шейной области, затем перейти к массажу боковой шейной области, области продолговатого мозга и задней шейной области. Особое внимание уделяется массажу надлопаточной области. После этого полностью проводят массаж головы за исключением массажа лица.

## Боли в желудке

Любая боль в верхней части живота требует консультации врача. Боли посередине и в левом подреберье чаще всего связаны с заболеванием желудка; боли под правой реберной дугой скорее всего должны быть отнесены за счет неблагополучного состояния желчного пузыря и печени. Если, пройдя обследование у врача, вы убедились, что массаж вам не противопоказан, можете наравне с другими мерами по лечению болей в желудке проводить шиацу-терапию.

При возникновении болей в желудке школа шиацу предлагает, прежде всего, уложить больного на живот, подложив под болезненную область мягкую теплую ткань (фланель). Затем надо, наложив оба больших пальца друг на друга на пятый пункт межлопаточной области, в течение 5 с надавливать на него с большой силой. Повторите 5—6 раз, плавно наращивая и не резко снимая давление. Если пациент все еще жалуется на боль, прове-

дите надавливание на пункты вдоль позвоночника по всей поясничной области. Давить надо 5—6 раз по 3 с каждый раз. После этого положите больного на спину, всей поверхностью ладони правой руки легко надавите на область желудка. Держите руку на болезненной области 5—6 мин, можно дольше.

После массажа тепло укройте массируемого.

## Гастрит

Есть заболевания желудка, не связанные с внезапным появлением сильных болей. Это или один из вариантов гастрита, или опущение желудка. И в том, и в другом случае могут возникать нарушения аппетита, тяжесть в желудке, вздутие живота, ухудшение самочувствия или сонливость после еды, потеря веса, бледность, землистый цвет лица, повышенная утомляемость, головокружения, головные боли.

Часто симптомы заболевания желудка и нарушения работы нервной системы накладываются друг на друга: больные бывают раздражительны и возбудимы или, наоборот, мрачны, недовольны, пессимистичны.

Для укрепления общего состояния больного и лечения необходимо провести массаж следующих пунктов:

1) пункты 6, 7 и 8 грудной части позвоночника и окружающей ткани — для лечения желудка и печени;

2) пункты 9, 10, 11 и 12 грудной части позвоночника и окружающей ткани — для укрепления почек;

3) пункты надплечья, лопаток, верхней части спины, околоподмышечных впадин нижней части спины (широчайшая мышца спины) — для устранения нервных симптомов;

4) пункты IV поясничного позвонка, а также ягодиц, голени, передних поверхностей шеи и бедра — для стимулирования блуждающего нерва.

## Потеря аппетита

Потеря аппетита может быть связана с различными заболеваниями. Для возбуждения аппетита следует применять нажимы на брюшную полость по методу шиацу.

Вы поможете отведению вызывающих неприятные ощущения газов, стимулируете приток крови к желудку и улучшите тем самым обмен веществ, если сразу после пробуждения, в постели, будете в течение 3 мин выполнять следующие упражнения. (Подобное лечение может также играть профилактическую роль.)



Вытяните ноги и нажимайте указательным, средним и безымянным пальцами в течение 3 с на область желудка (непосредственно под нижним краем грудной клетки). Повторите три раза. Перейдите немного ниже, нажмите 3 раза; еще ниже и опять нажмите 3 раза. Возвратитесь в исходную точку и по 3 раза нажмите на 3 пункта справа и 3 пункта слева от нее. И наконец, поместив правую ладонь на область желудка, а левую сверху от нее, надавливайте в течение 3 с, затем не резко отпустите.

Дальнейшие процедуры — уже не самомассаж, а взаимомассаж.

Положите массируемого лицом вниз. Находясь с правой стороны от него, поместите большие пальцы, один поверх другого, на нижний пункт межлопаточной области. Надавите. Болезненность данного пункта указывает на то, что с желудком что-то не в порядке. Вначале пациент будет жаловаться на боль, затем она начнет спадать. После пяти-шестикратного нажатия на данный пункт следует в течение 3 с поочередно нажать на все девять пунктов шиацу, расположенных с левой стороны грудной клетки вдоль позвонков по направлению к ягодицам. Пункты должны отстоять друг от друга примерно на 2,5 см. Вся серия нажимов повторяется 3 раза. Затем необходимо сделать то же самое с правой стороны.

Положите массируемого на спину, сядьте справа от него. Будьте осторожны при нажимах на брюшную область. Если больной жалуется на боль в каком-либо месте, то осмотр обычно показывает наличие уплотнения в месте появления боли. Мягко нажать — разрушить это уплотнение.

### Болезненные спазмы кишечника

Частой причиной внезапно возникающих болей в животе служат спазмы кишечника. Боли в середине живота, в районе пупка, связаны с неблагоприятным состоянием тонкого кишечника, боли в правой половине живота — с восходящим отделом толстого кишечника, левой половине — с нисходящим, подреберья — с поперечно-ободочной кишкой. Спазмы кишечника вызываются недоброкачественной пищей, энтеритом — воспалением тонкой кишки или колитом — воспалением толстой кишки. Проводить шиацу-терапию живота следует, только имея разрешение врача, так как боли в кишечнике могут быть связаны с заболеваниями, при которых проводить массаж нельзя.

Шиацу-терапия при заболеваниях кишечника выглядит

следующим образом. В первую очередь надо провести массаж пунктов затылка, продолговатого мозга и задней области шеи. Затем надавливать на пункты около лопатки, точки поясничной области и крестца. Большую роль в лечении болезней кишечника играют пункты наружной поверхности бедра. Потом большими пальцами рук сильно надавите на пункт, находящийся между основанием первого (большого) и второго пальцев руки, на каждой стороне 5—6 раз. В завершение всей ладонью легко и мягко 3—4 раза нажмите на область нисходящей кишки.

### Запоры

Нерегулярное удаление содержимого нижних отделов толстого кишечника приводит к задержке шлаков в организме, нарушает работу всего желудочно-кишечного тракта, при длительном заболевании часто приводит к развитию серьезных болезней. Если вы страдаете запорами (задержка стула более чем на двое суток), то перед тем, как встать с постели, сделайте себе шиацу-терапию.

Человек, страдающий запорами, часто имеет в области нисходящей кишки на уровне пупка или ниже область напряженных мышц, уплотнений. Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним и безымянным) нажимайте на эту область около 3 мин. Надавливание повторите 5—6 раз, каждый раз производя сдвигание кожи вниз и к центру. После этого выпейте стакан теплой воды с добавлением небольшого количества минеральной соли («Барбара», «Карлсбадская»). Если вы будете делать так каждое утро, вас ждет успех.

### Простуда

Простуде подвержены почти все — это самое распространенное заболевание. Но если в европейской традиции лечение направлено на борьбу с инфекцией, то с точки зрения восточной медицины насморк, ларингит, боль в горле — не болезнь, а сигнал тревоги, указывающий на неспособность организма противостоять окружающим условиям или вирусной инфекции.

Лечение по методу шиацу повышает сопротивляемость всего организма в целом, а не излечивает отдельные органы. Тем не менее надавливания на пункты передней части шеи, верхней части плеч, межлопаточной области, поясницы, бедер, голеней и живота облегчают проявления простуды.



## З а к л а д ы в а н и е н о с а

Сильно и быстро надавите на пункты передней части шеи. Затем поместите средний палец на указательный и надавите на пункты по обе стороны носа от его основания до ноздрей. Ваше носовое дыхание после этого облегчится. Для массажа можно использовать и один средний палец, но двумя пальцами эффект получить легче.

## О х р и п л о с т ь г о л о с а

Попеременно надавливайте на 3-й и 4-й пункты передней части шеи. После этого сделайте нежное надавливание на пункты затылочной области, верхушки плеча.

## Н е п р е к р а щ а ю щ и й с я к а ш е л ь

Для облегчения кашля и удушья при астматических приступах необходимо надавливать на точки туловища справа и слева (особенно в межлопаточной области), на три пункта с каждой стороны задней поверхности шеи и на грудные позвонки.

Во время приступа больной должен лечь на спину без подушки под головой. Наложите четыре пальца на шею сзади, а большим пальцем руки давите на 3-й и 4-й пункты спереди шеи.

Подложите под голову больного подушку и окажите давление на его грудную клетку ладонями обеих рук. Повторите 10 раз. Затем дважды надавите на грудную клетку, чтобы помочь сделать выдох. Процедуру закончите давлением на живот.

## С и н у с и т, г а й м о р и т

Воспаление придаточных пазух носа обычно связано с хроническими воспалительными процессами в верхних дыхательных путях, с насморком. Синусит — это боли (достаточно сильные) между бровями, немного выше переносицы или под глазом (чаще всего с одной стороны).

Шиацу-терапия в таких случаях приносит облегчение. Начинать надо с надавливаний на пункты макушки головы, затем лба и носа, теменной области, затем на пункты шеи со всех сторон.

## Г о л о в н а я б о л ь

Головная боль — достаточно распространенный симптом большого количества различных заболеваний. Для

борьбы с ней надо трижды провести надавливание на пункты средней линии головы. Затем должны быть использованы пункты вокруг макушки — 3 слева и 3 справа. Надавливать на каждый пункт надо по 4 раза. Затем необходимо повторить надавливание на пункты средней линии головы и вновь вернуться к пунктам вокруг макушки. После этого надо провести массаж пунктов задней шейной области и пунктов продолговатого мозга. Если головная боль не связана с каким-либо тяжелым заболеванием, то ее удастся победить. По поводу упорных головных болей, не поддающихся шиацу-терапии, надо обращаться к врачу.

### Судорога икроножной мышцы

Эта судорога (ее и заболеванием назвать нельзя) причиняет многим людям серьезные неприятности. Шиацу можно проводить как профилактически, если вы знаете свою склонность к судорогам, так и тогда, когда судорога началась.

Прежде всего приложите сильное давление к верхнему пункту боковой поверхности бедра. Затем произведите надавливание на остальные пункты этой области. После этого надо надавить на пункты голени и ступни.

### Онемение ног

Если вы «отсидели» ноги и они у вас онемели, выпрямите их и проведите сильное надавливание на пункты голени, лодыжки и подошвы.

### Носовое кровотечение

Носовое кровотечение, с одной стороны, может быть симптомом серьезного заболевания; с другой — оно часто связано с особенностями слизистой носа, ее сухостью или слишком близким к поверхности расположением сосудов. Так или иначе, нужно уметь бороться с ним самостоятельно, потому что чаще оно происходит ночью, и даже если вы решите вызвать врача, он придет не сразу.

Прежде всего нужно закрыть ноздри ватой; если есть такая возможность, то эта вата должна быть пропитана перекисью водорода. Если кровотечение не прекращается, охладите переносицу водой или льдом. Затем следует запрокинуть голову назад и провести надавливание на пункт продолговатого мозга. Давить нужно долго, но не очень сильно.



## Ушибы и растяжения

При травмах шиацу-терапия начинается с надавливания ладонью на болезненное место. Затем проведите надавливание на пункты шиацу, ближайшие к пораженному месту.

## Болезнь укачивания

Если эта болезнь возникает не в средствах передвижения, а преследует вас постоянно и является, видимо, следствием невроза или слабого пищеварения, прежде всего надавите на сосцевидный отросток височной области (костный выступ, находящийся непосредственно за ухом), затем на пункты продолговатого мозга, затылка, надплечья и межлопаточной области. Ощущение, что вас укачало, должно исчезнуть, а с ним тошнота и другие симптомы.

Ну а если укачивает в автомобиле, самолете? Если человек плохо переносит быструю езду, крутые виражи, запах бензина? В этом случае приложите сильное давление к сосцевидного отростку и области солнечного сплетения. Здесь надавливать надо сложенными вместе, касающимися друг друга тремя пальцами обеих рук. Для получения быстрого эффекта надавите на пункты крестца, голени, циклолоток, затылка и продолговатого мозга.

\* \*

\*

Возможности шиацу не ограничиваются описанными здесь заболеваниями. Зная общую процедуру оздоровительного массажа, вы всегда сможете из ее элементов составить комплекс, эффективный при любой ситуации.

Как вы теперь уже знаете, техника шиацу-воздействия доступна, усваивается легко. Правда, надо научиться находить нужные пункты шиацу на теле человека. Но навыки приходят быстро, практика многому учит, массажист-любитель, сделав несколько сеансов себе или членам своей семьи, начинает свободно ориентироваться в расположении пунктов шиацу, привыкает пользоваться словесными описаниями, разбираться в рисунках. Пункты все время одни и те же, их не так много, со временем вы будете знать их наизусть, находить, не прибегая к книге.

## Микромассаж — иглотерапия без иголок

Те виды массажа, о которых мы собираемся говорить дальше, на Востоке называют традиционным массажем, в Европе и Америке — нетрадиционным. Такая ситуация сложилась потому, что традиционные для Японии и Китая методы массажа, связанные с воздействием на точки, были внесены в европейскую и американскую медицинские традиции не так уж и давно. Они сразу же вступили в противоречие с европейской традицией и для нас стали нетрадиционными методами.

Так вот, традиционный нетрадиционный массаж — это прежде всего массаж точек, используемых для иглотерапии. Точки эти называются по-разному — просто точки, китайские точки, точки акупунктуры (или иглотерапии), акупунктурные (или иглотерапевтические) точки, биологически активные кожные точки и т. д. Мы их будем называть просто точками. Метод воздействия на точки с помощью массажа тоже имеет много названий: пальцевое чжень у китайцев, микромассаж в Европе, точечный массаж в большинстве советских публикаций. В этой книге мы будем пользоваться термином — микромассаж.

Микромассаж — один из самых доступных способов воздействия на акупунктурные точки. Фактически он доступен каждому, может применяться в домашних условиях.

Профессиональные иглотерапевты используют широкий набор способов воздействия на точки. Тут и простое введение иглы, и прижигание точки тлеющей полынью (сigaretой; шариком, надетым на иглу, или конусом, поставленным на кожу на подкладку из имбиря), и массаж точки (ручной и инструментальный), и смазывание точки различными мазями, и наклеивание на точку кунжутного зернышка. Таков набор классических, старых методов работы с точками акупунктуры. Как видите, он достаточно разнообразен. Двадцатый век добавил к этому списку электроток: постоянный, переменный, импульсный; магнитное поле, потоки аэроионов, лазерный луч, инфракрасное и даже звуковое излучения.

Широкий диапазон возможных способов воздействия на точки наводит на мысль, что эффект зависит не столько от того, чем воздействовать, сколько от места и времени воздействия на кожу человека. Значит, естественно предположить, что мы имеем дело с некой системой в организме, способной давать вполне определенный



ответ на определенное воздействие. Поэтому гочка «выглядит» как кнопка, всегда одинаково включающая механизм вне зависимости от того, чем на нее нажали: пальцем, локтем, палкой или камнем.

Нельзя тут не вспомнить нервную систему с ее способностью реагировать практически на любое внешнее вмешательство. Наша нервная система прекрасно реагирует на легкое прикосновение к коже, высокочувствительна к изменениям температуры, отчаянно сигнализирует болью в ответ на любое нарушение или даже угрозу целостности наружных покровов нашего тела. Она просто обязана принимать определенное участие в получении возможного эффекта от любого воздействия на кожу. Хорошо доказана возможность получения множества разнообразных физиологических эффектов при раздражении кожи. Закаливание и горчичники, растирания и облучение синим светом, смазывание раздражающими мазями и прогревание в бане — все это эффективные способы воздействия на внутренние процессы, происходящие в организме человека за счет раздражения нервных окончаний в коже.

Определенные участки кожи через нервную систему связаны с определенными органами. Так, на коже есть зоны всех отделов позвоночника, есть зоны почек, печени и почти всех внутренних органов. Кожа в той или иной зоне по мере развития заболевания в связанном с ней органе сначала приобретает повышенную чувствительность, затем начинает болеть; с этих же участков легче всего получить и рефлекторный эффект от различных накожных методов лечения; именно сюда ставят горчичники и с учетом этих зон проводят физиотерапию. Рефлекторные связи нервных рецепторов кожи и внутренних органов используются в практической медицине очень широко.

Когда после первых встреч с иглотерапией у европейских врачей прошли удивление и недоверие и встал вопрос о теоретической трактовке получаемых от иглотерапии эффектов, то существовавшая веками на Востоке энергетическая теория вовсе не была принята во внимание. Начался активный поиск новых решений. В основе сформулированной советскими учеными рефлекторной теории иглотерапии лежали все те же представления о связях между отдельными участками кожи и внутренними органами. Об этом мы уже говорили.

Получалось, что игла в руках иглотерапевта действует как очень точно направленный микрогорчичник. Все каза-

лось простым и ясным, но возникло маленькое «но».

Искусство иглотерапии базируется на умении совершенно точно обнаруживать любую точку. Именно точность попадания и обеспечивает успех. Стоит только ошибиться на несколько миллиметров, и вся чудодейственность иглотерапии исчезает. Неоспоримо, что терапевтический эффект может быть получен с очень небольшого и строго определенного участка кожи. Значит, участок кожи, на котором находится точка, чем-то отличается от «неточки», т. е. там должны быть какие-то особые нервные окончания, отличные от разбросанных по всей остальной поверхности тела. Иначе просто невозможно объяснить, почему эффект может быть получен только от контакта с точкой. Во всем мире специалисты обычной и электронной микроскопии посвятили достаточно много времени поискам особенностей микроскопического строения кожи и подлежащих тканей в области точки. Но почти ничего достойного внимания обнаружено не было. Во всяком случае, нервные окончания и их рецепторный (воспринимающий) аппарат ничем не отличаются в точке от аналогичных структур вне ее. Нет никакой особой точечной нервной системы, крайне необходимой для подтверждения рефлекторной теории иглотерапии. Что же делать? Отказаться от создания современных представлений, оставить иглотерапию вне достижений европейской науки?

Образовавшуюся брешь в борту корабля современной науки частично прикрыла гормональная теория иглотерапии, родившаяся как побочный продукт поисков «точечной нервной системы». Микроскопические исследования в области точки обнаружили скопления клеток, способных выделять если не собственные гормоны, то гормоноподобные соединения, некий набор химических веществ, уносимых кровью в какой-то совсем другой «район» организма, иногда весьма далекий от точки, и активно там действующих. Среди этих веществ были сравнительно недавно выявлены и обладающие очень интересными свойствами эндорфины. Само название — эндорфины — означает, что это обезболивающие вещества эндогенного происхождения, т. е. вырабатываемые самим организмом. Они определяют степень защищенности от боли и помогают ему с ней бороться. Обнаружив в точке производящие эндорфины клетки, вспомнили об операциях, осуществлявшихся под иглотерапевтическим обезболиванием, нашли доказательства повышения уровня эндорфинов в крови человека, лечашегося иглотерапией, и тут была создана



гуморальная теория иглотерапии. Надо признать, она хорошо объясняла обезболивающие эффекты иглотерапии, но — всегда это маленькое «но» — ничего не прибавляла к нашему пониманию механизмов получения других эффектов от иглотерапии.

И рефлекторная, и гуморальная теории правильные и нужные. Это определенный этап в осознании: что-то они объясняют, высвечивают. Но не все. Они не дают исчерпывающего ответа на все вопросы. Их нельзя считать окончательным итогом и решением, если такое вообще бывает в процессе познания...

И тут наметилась возможность возвести мост между современной наукой и древними представлениями о механизме действия иглотерапии. Этот «мост» стали называть так: концепция информационно-энергетического взаимодействия организма с окружающей средой и отдельных органов внутри организма между собой.

Для начала давайте познакомимся с тем концом «моста», который опирается на теоретические концепции древних китайцев. Это представления энергетические. В рукописях древнекитайских авторов понятие, форма существования и способ передачи энергии не расшифровываются, т. е. не раскрываются в терминах, доступных современному человеку. Просто идет речь о совершенно необходимой для жизни некой энергии ци, существующей и вне живого. Ее потребление извне и регулирование циркуляции внутри организма и есть основа жизни. Все ее разнообразие основано на ритмичном переходе энергии ци из одной формы в другую. Так образуются два противоположных жизненных начала — инь и ян, постоянно переходящие друг в друга, борющиеся между собой и зависящие друг от друга.

Все, что можно отнести к категории сильного, горячего, твердого, тяжелого, высокого, блестящего — это мужское начало ян, активная сила. Все противоположное — женское начало инь, пассивная сила. В любой паре противоположностей, при любой встрече противоборствующих сил одна из них может быть отнесена к ян, другая к инь. Они существуют и проявляют себя повсеместно.

В организме человека ян — это внешнее, верхнее, левое (например, левая сторона тела), переполнение, избыток. Инь, наоборот, — внутреннее, нижнее, правое, истощение, недостаток. В каждом человеке существует некое динамическое равновесие постоянного перерождения двух начал друг в друга, потери и получения энергии от

внешней среды. Идеал — это полное гармоничное равновесие двух начал, но есть люди с преобладанием того или иного. К каждому из этих крайних типов применимы свои эпитеты.

Ян — сильный, горячий, твердый, светлый, большой, тяжелый, высокий, длинный, радостный, внешний, полный. Такого человека не трудно себе представить, скорее всего это будет мужчина.

Инь — слабый, холодный, мягкий, темный, малый, легкий, низкий, короткий, печальный, внутренний, худой.

Те же полярные силы постоянно встречаются друг с другом в окружающей нас природе. Летом царит жара — это ян, постепенный переход к осени — превращение в инь. Зима — вершина проявления инь, который после солнцеворота постепенно уступает ян. Примерно то же, только в меньших масштабах, происходит каждый день, если учесть, что ян — это солнце и день, а инь — луна и ночь.

Сложность взаимоотношений двух начал заключается в том, что они противоположны и борются друг с другом, взаимоограничиваются, хотя и служат друг для друга источником, и порождаются только своей противоположностью. Без ян нет инь, как левого нет без правого.

С учетом этих представлений и формировалась в Древнем Китае функциональная система: человек и окружающая природа. Не только время суток, лунные месяцы, сезоны года, погода, но и различные места на Земле, еда, цвета одежды — все влияло на равновесие двух начал, все увеличивало или уменьшало количество одного из элементов в организме человека.

Способностью поддерживать постоянный динамический баланс двух начал и определяется здоровье человека. Болезнь с точки зрения теории инь-ян есть нарушение естественной циркуляции энергии внутри организма, неправильное ее распределение: сдвиг суточных, месячных (лунных) или годовых циклов, накопление чрезмерного избытка одного из начал или опустошенность того или иного органа (а также организма) в целом.

В соответствии с вышеприведенной теоретической концепцией китайская диагностика и терапия были прежде всего направлены на выявление характера и места нарушения циркуляции энергии с целью ее перераспределения. В таком аспекте устанавливается зависимость эффективности лечения от времени года, лунного цикла, времени дня, характера пищи и даже одежды больного.



Современному человеку на первый взгляд все это может показаться мистическим и абсурдным. Но давайте попробуем отбросить самоуверенность и отнесемся к древней теории непредвзято. Нам мешает то, что, произнося слово «энергия», мы сразу представляем себе атомные электростанции, нефтяные вышки, радио- и телестанции, бегущее по проводам электричество, лучи лазера, текущий металл. В крайнем случае батарейку от радиоприемника. Действительно, даже при самом развитом воображении нелегко все это поместить внутри человеческого организма. Да и не надо! Энергия — понятие абстрактное, это общая количественная мера различных форм движения материи. Произнося слово «энергия», мы чаще всего имеем в виду или ее носителей (бензин), или формы ее передачи (тепловое излучение). Поэтому в современной медицине так трудно прививаются энергетические представления, поэтому так недоброжелательно врачи европейской школы воспринимают древнекитайские теоретические положения, не желая вдуматься в них и постараться извлечь то полезное, что в них содержится. Если абстрагироваться от груза своих предрассудков, то ничего противоречащего современным представлениям о живом в концепции циркуляции энергии нет. Просто, начиная разговор об энергетике живого организма, мы вторгаемся в область представлений, еще плохо осознанных современными биологическими науками, — область биофизики целостного организма.

Сегодня мы можем только предполагать, что такая область существует, вернее, должна существовать. Имеется биофизика молекулы, биофизика клетки. Кое-что известно про биофизические явления на уровне отдельных органов. Но биофизики организма как целого не существует вовсе. Никто, ни один ученый не может сегодня описать даже в виде гипотезы систему взаимодействия электромагнитных процессов в организме. Мы знаем, что существует накопление зарядов в различных местах, что заряды эти перемещаются. Текут токи, порождающие электромагнитные поля; все это взаимодействует между собой, осуществляется связь отдельных органов, т. е. передается энергия, пересылается информация. Разве это по сути своей не близко к тому, о чем говорили древние китайцы? Разве это не энергетика жизни, не энергия для поддержания жизни, не ее качественные изменения, которые могут быть информативными?

Сегодня это не столько научные истины, сколько

предположения, но весьма обоснованные. Биофизическое информационно-энергетическое взаимодействие внутри живого должно существовать постольку, поскольку есть биофизика живого, есть высокая чувствительность биологических объектов к электромагнитным процессам. Словом, есть все предпосылки, чтобы считать: биофизика отдельных органов должна объединяться при помощи системы биофизической регуляции организма в биофизику целостного организма.

Очень важным доказательством существования такой системы может служить акупунктурная диагностика. Во многих странах мира, в том числе и в СССР, уже не первый год выпускаются различные приборы, помогающие иглотерапевту в диагностике заболеваний.

Все эти приборы появились на свет в результате изучения биофизических свойств акупунктурной точки, резко отличающихся от свойств остальной кожи. Электрическое сопротивление точки ниже сопротивления остальной кожи почти в 10 раз. На коже есть и другие места низкого сопротивления — сальные, потовые железы; но только точка может вести себя как полупроводник, реагировать на вмешательство в зависимости от своего исходного состояния, от силы, полярности, частоты и даже формы импульса воздействующего электрического тока. Биофизические характеристики точки зависят от состояния организма в целом и конкретно того органа, с которым она связана, что и используется при диагностике. В одних случаях измеряется сопротивление постоянному току различной полярности; в других — импеданс при постоянной или переменной частоте; есть попытки использовать вольт-амперную характеристику точки, ее гистерезис, потенциалы и т. д.

Уже сегодня нашли свое практическое применение способы обнаружения акупунктурных точек по их сопротивлению постоянному току. Оценить состояние точки, характер необходимого электровоздействия и его длительность помогает измерение полупроводникового эффекта. Облегчение страданий больного может быть получено только с точки, сопротивление которой изменяется в зависимости от направления протекающего через нее тока. Время работы с такой точкой определяется исчезновением полупроводникового эффекта. Это помогает иглотерапевту, пользующемуся современной аппаратурой, работать с большей пользой для больного.

Разработана и используется целая система применения



электроиглотерапии, основанная на балансе между естественными, протекающими в организме, токами и искусственными, создающимися в терапевтическом или диагностическом приборе. Практическое использование этой системы приносит хорошие результаты. Но она как бы замкнута на себя и почти не имеет связей со знаниями, накопленными в других областях медицины.

Создается впечатление, что отдельным исследователям удалось только приподнять край покрывала неизвестности, скрывающего от нас новую область медицины. Так или иначе, но удача в диагностике и лечении всегда сопутствует тому, кто видит перед собой не отдельную точку, а систему в целом, состоящую из каналов и связей между ними.

Какую систему? Какие каналы?

При использовании точек для диагностики заболеваний выяснилось, что отклонение от нормального состояния чаще всего обнаруживается не в отдельной точке, а сразу в некой группе. Так, например, было проведено изучение информативности электросопротивления точек при инфаркте миокарда и гипертонической болезни. Реальные результаты были получены только при одновременной обработке группы точек, находящихся на меридиане сердца. Вот так современная экспериментальная медицина смогла подтвердить существование акупунктурных каналов циркуляции энергии.

Точки одной группы расположены по линии, проходящей вдоль тела и переходящей на голову или конечности. Топография этих линий совпадает с топографией описанных китайцами каналов циркуляции энергии. Но они же легко обнаруживаются и по сниженному электросопротивлению. Канал является проекцией определенных событий в организме, а не свойством данного участка кожи; при пересадках перенесенная на новое место кожа приобретает рисунок точек и каналов, свойственных месту, на которое она пересажена.

Обычно отклонение органа от нормального состояния сказывается не на отдельной точке, а более или менее распространяется по каналу. Резкие изменения в одном канале могут сказываться и на других. Создается впечатление, что в организме существует система внутренних связей, отличная от известных нам.

О системе акупунктурных точек и каналов можно говорить как о самостоятельной информационно-энергетической системе организма, использующей биофизический



способ передачи информации. Аббревиатура названия системы акупунктурных точек и каналов звучит вполне современно и немного таинственно: САТИК.

В этой системе точки выступают в роли концевых терминалов, на которых отображается все, что происходит внутри организма, и через которые можно вводить в систему дополнительную информацию. Прямая связь точки с организмом используется при лечении, обратная — в диагностических целях. Значение точек не одинаково: между ними существует определенная иерархия взаимоотношений. Низшее место занимают точки, имеющие свою локальную функцию, ответственные за определенный участок тела, часть органа или его функцию. Воздействие на них почти не оказывает влияния на другие точки того же канала. Над ними стоят точки, играющие роль регуляторов канала и, значит, соответствующие функции организма. На каждом канале есть несколько таких: точка стимулирующая, подавляющая, балансирующая и, наконец, точка, информирующая о состоянии канала. Особое место в САТИК занимают точки, обеспечивающие связь между каналами, их взаимодействие. На самой вершине пирамиды находятся точки общего действия, точки — источники энергии, точки-распорядители, обеспечивающие нормальное функционирование системы в целом.

САТИК больше всего напоминает лабиринт подземных ходов со множеством выходов на поверхность, переходов и подземных залов. Практически иглотерапевт, хорошо ориентирующийся в этом лабиринте, может понять, что нарушено в естественном ходе событий, и осторожным вмешательством исправить ситуацию.

Давайте и мы с вами, читатель, попробуем приобщиться к таинству иглотерапии, научиться информационно-энергетическому управлению организмом, освоить микро-массаж.

Самостоятельно работая с точками, помните, что вы имеете дело с саморегулирующейся системой, в нормальном состоянии малочувствительной к любым вмешательствам извне и сигнализирующей болезненностью точек при нарушении гармонии взаимоотношений различных частей нашего тела.

«Так как же, — спросит читатель, — вы мне предлагаете самому своими руками делать иглотерапию жене или себе в домашних условиях?»

Нет, мы предлагаем не это. А что именно?

Иглотерапию — без иголок...

Звучит парадоксально, не так ли? Кажется чем-то невозможным, немыслимым.

Вот что кроется за этой фразой. Мы не собираемся предлагать вам настоящую иглотерапию для домашнего самостоятельного применения — это невозможно. Игло-терапия нуждается в опытном профессиональном исполнителе, требует участия обязательно твердой руки знающего медика, любительского варианта ее не существует.

Игло-терапия, или акупунктура, или чжень-цзю-терапия воздействует — чем? — иголками — на что? — на акупунктурные точки. Но воздействовать на них можно не только иголками, верно? Можно и пальцами, руками. Вот это мы и хотим вам предложить — точечный массаж, воздействие на точки без помощи иголок.

И еще можно воздействовать на точки прижиганием. В Китае это широко применяется, дает хороший эффект. Прижигание вполне допустимо в домашних условиях, в кругу семьи.

Мы даем в руки нашему читателю средство борьбы за свое здоровье, борьбы самостоятельной, требующей некоторых навыков и знаний. Так что давайте учиться!

Микромассаж по иглотерапевтическим точкам, этот новый для нас и древний для стран Востока лечебный метод, в Китае называется пальцевое чжень и используется или как вспомогательный метод при иглотерапии (которая называется чжень-терапия) для продления ее эффекта, или как самостоятельный метод регулирования состояния организма и лечения отдельных заболеваний.

Микромассаж акупунктурных точек можно проводить самостоятельно, только предварительно проконсультировавшись с врачом. При этом нужно иметь в виду, что микромассаж противопоказан при кожных заболеваниях и при наличии повреждений кожи в области проведения микромассажа, а также при тромбофлебите, гипертонической болезни II и III степени, пороках сердца, инфаркте миокарда, выраженном склерозе сосудов головного мозга, онкологических заболеваниях, беременности.

Техника микромассажа проста и осваивается легко. Здесь мы опишем наиболее распространенную методику, ее общую часть. В тех случаях, когда нужно будет использовать специальные приемы, мы каждый раз будем это оговаривать отдельно. Микромассаж проводится одним пальцем — указательным, средним или большим. Определив место расположения нужной точки, нажмите на нее слегка согнутым пальцем. Постепенно увеличивая давле-



ние, добейтесь слабой болезненности (минимальной) и массируйте точку, совершая небольшие по амплитуде небыстрые колебательно-вращательные движения без смещения пальца по коже. Не забывайте, что начинать следует с осторожного разминания кожи плавными движениями с совсем малой амплитудой.

Массаж проводят на грани появления боли, но без резкой болезненности. Резкая болезненность — сигнал к снижению интенсивности процедуры. Для обозначения этого уровня в англоязычной литературе используется термин, в буквальном переводе звучащий как «комфортная боль». Это выражение мне кажется очень удачным, хотя оно и плохо звучит в дословном переводе. По мере проведения микромассажа чувствительность точки постепенно будет снижаться и соответственно будет можно увеличивать силу нажима, расширять амплитуду вращательных движений. Воздействие процедуры усиливается при перпендикулярном к поверхности тела положении массирующего пальца или за счет наложения на него пальца той же или другой руки (отягощение).

В идеале воздействие надо прекратить после достижения полной безболезненности точки. Это не всегда удается за те несколько минут, в течение которых можно работать с одной точкой. Явным признаком незаконченности микромассажа точки служит резкая боль, возникающая при отрыве массирующего пальца от кожи в конце процедуры. Если это имеет место, то надо обязательно смазать точку какой-нибудь раздражающей мазью или вьетнамским бальзамом «Золотая звезда».

Воздействие на точки производится не ранее чем через час после еды, употребление алкоголя в день проведения микромассажа даже в самых минимальных дозах вредно для здоровья. Микромассаж можно делать в комплексе с другими лечебно-профилактическими мероприятиями. Единственное ограничение состоит в том, что микромассаж точек в той области, где проводились какие-либо физиотерапевтические процедуры, следует начинать не ранее чем через 4—5 ч.

По мере отступления болезни постепенно сокращайте число процедур, но даже при явном выздоровлении необходимо еще несколько дней продолжать микромассаж. Не надо стремиться для каждого сеанса использовать все точки сразу. Вы достигнете большего эффекта, если будете каждый раз брать по 4—6 различных точек из описанных нами. Для усиления эффективности после мик-

ромассажа точку можно смазать бальзамом «Золотая звезда» или заклеить кусочком перцового пластыря размером  $4 \times 4$  мм.

Микромассаж, если он приносит пользу, можно проводить месяцами, соблюдая при этом некоторые условия. Спустя семьдесят дней устраивать двух-трехдневный перерыв, после которого изменять рецептуру точек (поскольку одни и те же точки не могут работать долго — эффективность воздействия на них со временем снижается). Перерывы в микромассаже необходимы для того, чтобы организм мог «прийти в себя», навести порядок в своем хозяйстве.

При надавливании некоторые точки оказываются болезненными. Болезненностью отличаются те точки, которые «работают» лучше других, более эффективны. Значит, для индивидуального подбора точек достаточно пройтись по ним и выбрать несколько наиболее болезненных. Это не значит, что через некоторое время не начнут работать другие точки, поэтому процедуру подбора точек надо периодически повторять.

Техника микромассажа может изменяться в зависимости от конкретных задач. Мы будем, рассказывая в соответствующих разделах об особенностях применения микромассажа в тех или иных условиях, об этом говорить.

Как практически найти ту или иную необходимую точку, на которую следует воздействовать? При ее отыскании помимо чисто анатомического описания, которое мы будем приводить дальше, помимо рисунка, с которым можно сверяться, пользуются еще индивидуальной мерой длины — цунем. Китайцы с давних времен для измерения расстояния между двумя точками тела прибегали к индивидуальному цуню среднего пальца. Что такое индивидуальный цунь среднего пальца? Это условная мера длины, равная расстоянию между концами двух складок, которые образуются при сгибе среднего пальца на второй фаланге — у массируемого мужчины на левой, а у массируемой женщины на правой руке (рис. 143). Применение индивидуального цуня среднего пальца позволяет проводить измерения индивидуальных размеров тела данного человека. В книгах, статьях по точечному микромассажу вы встретите такие указания: «Точка находится на расстоянии в 2 цуня от...» Вы, очевидно, понимаете, почему расстояние от складки не может быть указано в сантиметрах? Ведь у каждого из нас эта цифра будет другой.

Оговорюсь: индивидуальный цунь сравнительно прос-



тая мера измерения, но не идеально точная. Во многих случаях ее точности не хватает. Тогда используют другую меру длины — пропорциональный цунь. Он позволяет точнее определять положение точки, но требует более сложных вычислений. Практически чаще пользуются индивидуальным цунем среднего пальца и только в случаях, требующих особой точности, — пропорциональным. Если при описании точки будет сказано — цунь, вы можете пользоваться любым способом измерения по своему усмотрению, но иногда в тексте будет прямо указано — пропорциональный цунь, значит, пользоваться индивидуальным цунем среднего пальца не желательно. Конечно, начинающие массажисты могут это не учитывать.

При применении пропорционального цуня учитываются не только размеры тела, но и особенности его пропорций. Пропорции частей тела у большинства людей различны: есть люди короткие и широкие, есть длинные и узкие, с маленькой или большой головой, длинной или короткой шеей, длинными ногами при коротком туловище и, наоборот, с длинным туловищем при коротких ногах. Не будем оценивать, что лучше, но будем помнить, что все люди разные. Именно для того, чтобы выявить и учесть эти различия в пропорциях частей тела у различных людей, и введено понятие пропорционального цуня.

Пропорциональный цунь вычисляется для каждой части тела отдельно. Существует пропорциональный цунь руки — и он может отличаться от пропорционального цуня, скажем, ног того же человека. Пользоваться пропорциональным цунем сложнее, чем индивидуальным, но иногда это бывает необходимо. Пропорциональный цунь определяется как некоторая доля от той или иной части

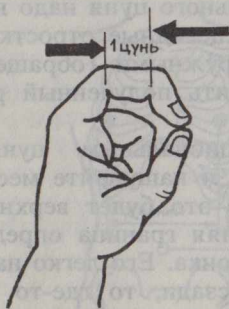


Рис. 143



Рис. 144

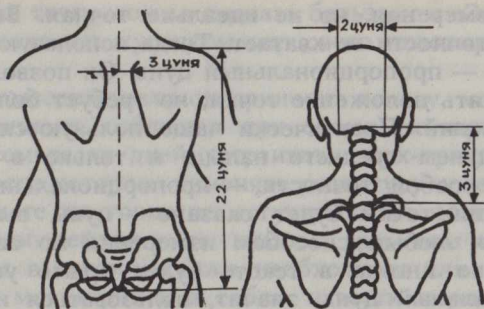


Рис. 145

тела человека. Каждый раз, проводя расчеты, пользуются цунем, определенным в той области, где находится искомая точка. Даже для тыльной и ладонной стороны предплечья могут быть определены два несколько отличающихся по своей величине пропорциональных цуня.

Индивидуальный пропорциональный цунь на голове может быть определен несколькими способами (рис. 144). Вот первый способ — измерив жесткой линейкой ширину лба, разделить полученную величину на девять. При втором способе высота лба измеряется как расстояние от верхней точки брови до нижней точки границы волосистой части головы. Это расстояние делится на три, получается величина пропорционального цуня головы. Третий способ: можно получить величину пропорционального цуня для головы, измерив мягким сантиметром расстояние от передней границы волосистой части головы на лбу до границы волосистой части головы на затылке и разделив полученную величину на 12. При использовании четвертого способа определения пропорционального цуня надо нащупать костные бугры за ушами (сосцевидные отростки) и измерить расстояние между их наружными (обращенными вбок) сторонами, потом поделить полученный результат на 9.

Длина шеи равна 3 пропорциональным цуням (рис. 145). Запрокиньте голову назад и нащупайте место перегиба на границе черепа и шеи — это будет верхняя граница измерения длины шеи. Нижняя граница определяется по отростку VII шейного позвонка. Его легко найти; если провести ладонью по шее сзади, то где-то на уровне плеч вы обнаружите выступающий из общего ряда отросток позвонка. Это и будет отросток VII шейного

позвонка, по которому определяется граница между шеей и спиной.

На груди, животе и спине трудно, почти невозможно ориентироваться, не пользуясь расчетом пропорционального цуня. Есть несколько способов его определения. Например, известно, что расстояние от VII шейного позвонка до нижнего края крестца — 22 пропорциональных цуня. Ближайший к позвоночнику край лопатки отстоит от средней линии на 3 пропорциональных цуня. Это измерение нужно проводить на человеке, стоящем прямо с расслабленными и опущенными плечами (рис. 146). Надежно измерить расстояние между сосками можно только у мужчин — оно равно 8 пропорциональным цуням. Для дальнейших расчетов величины пропорционального цуня на груди и животе надо научиться определять верхнюю и нижнюю границу грудной кости. Грудная кость — это костная пластина, лежащая посередине передней поверхности грудной клетки, к которой крепятся ребра. Верхний ее край определяется по небольшой выемке (яремной), которая находится точно посередине тела, а в низу передней поверхности шеи. Нижняя граница грудной кости — это верхняя граница живота. Там, где находится солнечное сплетение, как раз на средней линии нашего тела, легко прощупывается край кости. Надо знать, что вертикальная длина грудной кости равна 9 пропорциональным цуням. Расстояние от нижнего края грудной кости до пупка оценивается в 8 пропорциональных цуней. От пупка до верхнего края лобковой кости — 5 пропорциональных цуней. Значит, общая высота живота по средней линии при измерении будет равна 13 пропорциональным цуням. Существуют еще два способа определения пропорционального цуня на теле, связан-

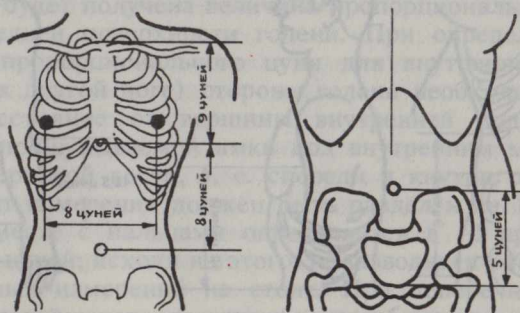


Рис. 146



ных с отсчетом расстояния от свободного края нижнего ребра. Этот край легко обнаруживается на боковой поверхности тела. От свободного края нижнего ребра до подмышки (не самой глубокой ее части, а переднего края) — 12 пропорциональных цуней (рис. 147); от переднего края подмышки до большого вертела тазобедренного сустава (легко прощупываемой кости на боковой поверхности в верхней части бедра) — 9 пропорциональных цуней.

Длина плеча от переднего края подмышки до локтя — 9 пропорциональных цуней. Вынужден напомнить читателю, что анатомически плечо — это не то место, куда ложится ляжка рюкзака (оно называется надплечье), а участок руки от плечевого сустава до локтя. Также существует несколько способов определения пропорционального цуня на предплечье. На ладонной поверхности предплечья от локтевой складки до ямки в лучезапястной складке расстояние определяется в 12,5 пропорциональных цуней. Измерив это расстояние в сантиметрах и разделив его на 12,5, получим размер пропорционального цуня для предплечья. Ямку в лучезапястной складке легко найти при согнутой руке с обращенной вверх ладонью. Если при этом образуются две складки, то измерения надо проводить по дальней от ладони. Во время проведения измерений рука должна быть согнута в локте под прямым углом и обращена ладонью вверх (рис. 148). А вот другой способ — измерить расстояние от конца локтевого отростка (вершины локтя) до тыльной лучезапястной складки, образующейся между предплечьем и кистью руки, и поделить его на 12. Измерение необходимо проводить, максимально согнув руку в локте и повернув предплечье ла-

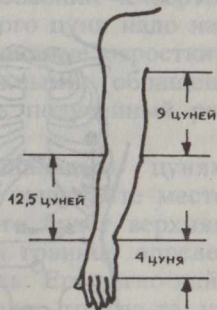
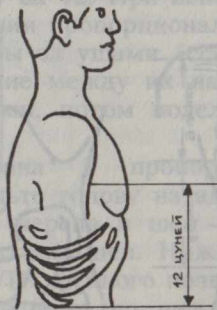
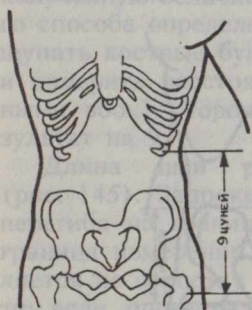


Рис. 147

Рис. 148





Рис. 149



Рис. 150

донной стороной к телу. Длина кисти от основания ладони (места сгиба) до основания пальцев (верхние точки суставов) по тыльной стороне — 4 пропорциональных цуня.

Пропорциональный цунь ноги также может быть определен по-разному (рис. 149). Например, путем деления расстояния от большого вертела бедренной кости (костного выступа на боковой поверхности бедра в верхней его части) до верхнего края коленной чашечки на 19. Вот другой вариант. Расстояние от верхнего края лобковой кости до верхнего края внутреннего (обращенного к другой ноге) бокового выступа коленного сустава равно 18 пропорциональным цуням. Нам также понадобится определение пропорционального цуня для голени. При этом необходимо, измерив расстояние от нижнего края коленной чашечки до центра наиболее выступающей части (вершины) наружной лодыжки, разделить результат на 16. Таким образом будет получена величина пропорционального цуня для передней поверхности голени. При определении величины пропорционального цуня для внутренней (обращенной к другой ноге) стороны голени необходимо измерить расстояние от вершины внутренней лодыжки до хорошо прощупываемой ямки под внутренним мыщелком большеберцовой кости, т. е. спереди и кнутри от колена. Результат измерения должен быть разделен на 13. Длина стопы вместе с пальцами определяется в 12 пропорциональных цуней; исходя из этого, производятся расчеты для продольных измерений на стопе. При поперечных измерениях пользуются следующим способом: расстояние от вершины наружной лодыжки делят на 3 (рис. 150).

## Общеукрепляющий микромассаж

Среди огромного разнообразия точек, большинство из которых связаны с определенным органом, есть точки общеукрепляющего действия. Микромассаж этих точек может проводиться ради достижения различных целей.

Первая из них — быстрое восстановление работоспособности. Такой микромассаж может проводиться при любой усталости вне зависимости от причин, ее вызвавших.

Многие из нас ведут себя в жизни так же, как спортсмены в большом спорте — постоянно пытаются сделать то, что находится на грани или даже за пределами их возможностей. Отсюда, естественно, возникновение общих для жизни и спорта проблем. Одна из них связана с необходимостью быстрого восстановления работоспособности после нагрузки, или, говоря общедоступным языком, снятия усталости и приведения человека, измотанного жизнью, в рабочее состояние.

Для этого спортивная медицина располагает комплексом специальных восстановительных средств. В него входят: усиленное питание, витаминизация, водные процедуры, иногда физиотерапия, массаж, сауна, сеансы психотерапии, аутотренинга и т. д. Но, несмотря на то, что высококвалифицированных спортсменов обслуживают не менее квалифицированные медики, проблема восстановления спортивной формы актуальна и для них. Так что же говорить о людях, лишенных помощи спортивных врачей?

Для быстрого восстановления работоспособности многие средства хороши. Но в любых условиях самым простым, доступным и эффективным, самым универсальным и безопасным будет микромассаж акупунктурных точек, который вы можете себе делать в домашних условиях.

Микромассаж общеукрепляющих точек может служить основой при борьбе с любым начинающимся заболеванием. Если оно не начинается резко и внезапно, то в первый период совершенно не ясно, что происходит и во что конкретно выльется недомогание. Просто вы себя чувствуете не в своей тарелке. Знаете, что заболеваете, но не знаете чем. Болезнь начинается, но какая — неизвестно. В этот период и нужно проводить микромассаж точек общеукрепляющего действия.

Третья служба, которую вам могут сослужить точки общеукрепляющего действия, — помочь в борьбе с обост-

рениями хронических заболеваний. При любом лечении, даже при применении специального микромассажа, направленного против данного заболевания, всегда будет полезен микромассаж точек общеукрепляющего действия. Вы можете проводить его профилактически, не ожидая обострения. Особенно этот подход эффективен, если вы уже знаете по предшествующему опыту, когда, при каких обстоятельствах может начаться обострение вашего хронического заболевания. Не ждите, начните действовать за годя.

Сама процедура микромассажа состоит из небыстрых колебательно-вращательных движений массирующего пальца без смещения по коже, но с медленным изменением силы давления от слабого к сильному и наоборот. Не нужно стремиться к максимальному увеличению давления на точку. Наиболее эффективным оказывается микромассаж, проводимый на грани появления боли. После микромассажа кожу в области точки хорошо смазать очень небольшим количеством любой раздражающей мази, содержащей пчелиный или змеиный яд, можно применять и вьетнамский бальзам «Золотая звезда». Предварительно нужно убедиться в отсутствии на нее аллергической реакции.

Такой массаж нужно делать по нескольку раз в день, лучше всего после непродолжительного отдыха. Нельзя проводить микромассаж сразу же после еды и значительной физической работы. В этот день нельзя употреблять алкоголь даже в самых минимальных количествах. Длительность проведения — до нескольких минут на точку. Нет никакой необходимости каждый раз массировать сразу все точки — разумно использовать из числа рекомендованных не более трех-четырёх. Необходимо иметь в виду, что эффективность точек различна. У каждого из нас по настоящему будут работать одна или две. Какие? Это можно установить только опытным путем.

При описании точек мы приводим двойные цифровые обозначения, сейчас широко распространенные в мире. Первая цифра (арабская) обозначает номер точки, вторая (римская) — номер канала. Дополнительно приводятся китайские названия точек в русской транскрипции. Китайские названия точек многие годы в русской литературе были основными, мы их приводим для того, чтобы читатель мог пользоваться и другими книгами кроме нашей, чтобы ему было удобнее сравнивать разные источники информации.



## Точки общего действия

### Точки на руке

Точка 4-II, хэ-гу (рис. 151, 152), находится на тыльной стороне кисти в углу, образованном основанием большого пальца и краем ладони в ямке вблизи от середины второй пястной кости. Для ее обнаружения достаточно плотно прижать большой палец к указательному, на вершине образовавшегося при этом мышечного бугра и будет находиться искомая точка. Эта точка особенно эффективна при эмоциональном перенапряжении.

Точка 11-II, цюй-чи (рис. 153), находится у наружного локтевого сгиба, на сгибательной стороне локтевого сустава (при сгибании здесь прощупывается впадина). Обладает общеукрепляющим действием при усталости, связанной с физической работой. Для ее обнаружения согните руку в локте под прямым углом. На середине расстояния между наружным концом локтевой складки и боковым выступом локтевого сустава найдите ямку ограниченную сзади и снизу, — здесь и находится точка. Она также эффективна при болях в руке и повышении температуры.

Точка 10-II, шоу-сань-ли (см. рис. 153), находится на предплечье, на краю кости со стороны большого пальца, среди мышцы, ниже (ближе к кисти) точки 11-II на 2 цуня. Связана с интеллектуальным утомлением. Выпрямив руку в локте ладонью вперед, спуститесь от точки 11-II по направлению к большому пальцу на два цуня. Сжав кулак, на напряженных мышцах предплечья в этом месте найдете небольшое углубление. Эта точка легко находится по повышенной болезненности при надавливании. Микромассаж проводится при многих заболеваниях лица и шеи, нарушении мозгового кровообращения.

Точка 5-X, вай-гуань (см. рис. 153), находится на средней линии тыльной стороны предплечья на 2 цуня от сустава между кистью и предплечьем. Особо эффективна при усталости, связанной с долгим чтением или работой с дисплеем. Для ее обнаружения, слегка разогнув руку, поверните и разогните кисть тыльной стороной вверх и

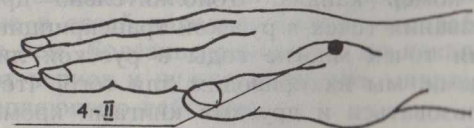


Рис. 151



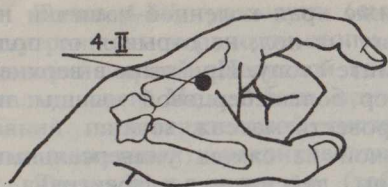


Рис. 152

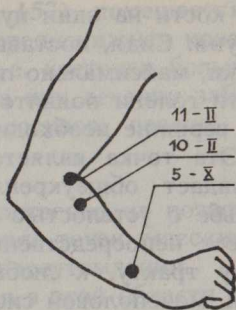


Рис. 153

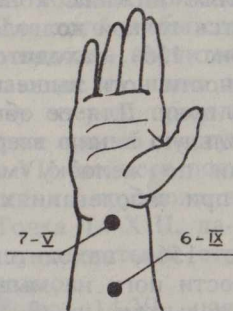


Рис. 154

отсчитайте 2 цуня от места перегиба между тылом и предплечьем. Здесь, в глубине между мышцами, и находится точка 5-X. Надо отметить, что она особо эффективна при астенических состояниях, гипотонии, нарушении сна, повышенной раздражительности и других симптомах нервного истощения.

Точка 7-V, шень-мень (рис. 154), находится на внутренней стороне руки на дальней от кисти лучезапястной складке, отделяющей ладонь от предплечья, на одну треть ее длины от конца, обращенного к мизинцу. Сгибая кисть в лучезапястном суставе, здесь легко обнаружить впадину. Микромассаж точки 7-V действенен при нарушении работы сердца, ослаблении памяти и других проявлениях интеллектуального истощения.

Точка 6-IX, ней-гуань (см. рис. 154), расположена на средней линии ладонной поверхности предплечья на расстоянии в 2 цуня от лучезапястной складки (или  $\frac{1}{6}$  длины этой поверхности). Кроме общеукрепляющего действия точка облегчает работу сердца, может быть использована для снятия болей в желудке.

#### Точки на ноге

Точка 36-III, цзу-сань-ли (рис. 155), находится в верхнем отделе голени, кнаружи от гребешка большеберцо-

вой кости на один цунь, ниже края коленной чашечки на 3 цуня. Сидя, поставьте ногу на пол; не отрывая от пола пятки, максимально поднимите стопу. При этом в верхней части голени появится бугор большеберцовой мышцы; на его вершине необходимо провести массаж точки.

Эта точка является одной из самых универсальных. Обладает общеукрепляющим действием, эффективна в борьбе с усталостью ног после длительной ходьбы, бега. Имеет непосредственное отношение к желудочно-кишечному тракту, к любым заболеваниям нижних конечностей, мочеполовой системы. Считается точкой долголетия.

Точка 39-XI, сюань-чжун (см. рис. 155), находится на наружной стороне передней поверхности ноги выше верхнего края наружной лодыжки на 3 цуня. Для ее обнаружения достаточно провести вертикальную линию вверх от переднего края наружной лодыжки по желобку между мышцами. На точку воздействуют при заболеваниях легких, при болях в спине и ногах.

Точка 6-IV, сань-инь-цзяо (рис. 156), находится на средней линии внутренней поверхности ноги на мышцах, выше верхнего края внутренней лодыжки на 3 цуня. Микромассаж точки проводится при заболеваниях желудка и кишечника, нарушении мочеиспускания и половой сферы, бесплодии.

Точка 6(3)-VIII, чжао-хай (рис. 157), находится во впадине кзади от бугорка ладьевидной кости, ниже внутренней лодыжки приблизительно на 1 см. Эффективна при общей слабости и повышенной утомляемости. Помимо непосредственно тонизирующего действия точка применяется при растяжениях голеностопного сустава (подвернувшаяся нога).

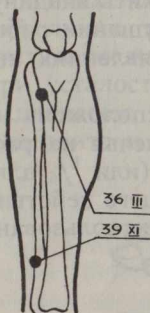


Рис. 155

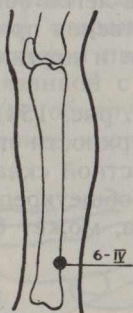


Рис. 156

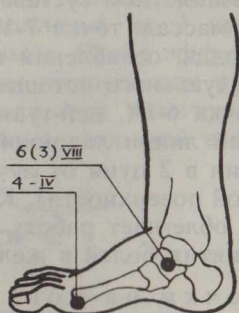


Рис. 157

Точка 4-IV, гуань-сунь (см. рис. 157), помещается на внутренней поверхности стопы, на передненижнем крае основания первой плюсневой кости, т. е. косточки большого пальца ноги. Может быть применена при лечении заболеваний пищеварительной системы, сосудов, печени, при эмоциональной неустойчивости.

#### Точки на спине (табл. 1)

В верхней части спины, непосредственно на позвоночнике и вдоль него, расположена группа точек, массаж которых полезен при любых формах переутомления.

Для того чтобы сориентироваться в этой области тела, надо сначала научиться считать позвонки, точнее, их выступающие на спине остистые отростки. Слегка наклоните голову вперед; проведя по позвоночнику на уровне плеч, найдите самый выступающий остистый отросток — отросток VII шейного позвонка. Под ним находится остистый отросток I грудного, затем II грудного и т. д.

Точка 14-XIII, да-чжуй, находится на средней линии между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков.

Точку 14-VI, цзянь-вай-шу, можно обнаружить на уровне промежутка между остистыми отростками I и II грудных позвонков у внутреннего края лопатки.

Точку 41-VII, фу-фань, следует искать на уровне следующего промежутка — между остистыми отростками II и III грудных позвонков, на середине расстояния между остистыми отростками позвонков и внутренним краем лопатки.

Точка 12-XIII, шень-чжу, лежит между остистыми отростками III и IV грудных позвонков.

Точка 43-VII, гао-хуан, расположена на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V позвонков на второй боковой линии.

Таблица 1

Локализация точек на спине по уровням промежутков между остистыми отростками позвонков

Промежутки между:	Линия	Средняя	Боковая первая	Боковая вторая
Шейным VII — грудным I		14—XIII	—	—
Грудными I—II		—	—	14—VI
II—III		—	41—VII	—
III—IV		12—XII	—	—
IV—V		—	—	43—VII



Теперь все интересующие нас точки на спине внесем в таблицу. Для этого надо мысленно на спине провести три параллельных вертикальных линии. Средняя линия спины проходит по остистым отросткам позвонков. Вторая боковая линия спины ложится по внутреннему (обращенному к позвоночнику) краю лопатки. Первая боковая линия спины — на середине расстояния между средней и второй боковой линиями спины.

Нет никакой необходимости каждый раз массировать все точки сразу — разумно использовать лишь 4—6 точек за один сеанс. Возможны различные подборы сочетаний точек, но обязательно на разных частях тела.

Например:

первый день — точки левой руки и правой ноги,

второй день — точки правой руки и левой ноги,

третий день — точки спины и стоп.

Затем повторить все сначала.

Или: каждый раз брать по одной паре точек на руках, на ногах и на спине, используя на следующий день другие пары, и т. д.

Проводя микромассаж, внимательно прислушивайтесь к ощущениям. Обычно точка, «требующая» массажа, пытается сигнализировать об этом: это может быть болезненность точки при надавливании, зуд, онемение или чувство распирания, ломоты в точке. Внимательному человеку даже самые незначительные ощущения могут подсказать выбор точки, время и степень воздействия на нее. Если вас будет беспокоить точка, нами не описанная, обратитесь за консультацией к любому иглотерапевту, он поможет составить наилучший для вас набор точек воздействия.

## **Скорая помощь**

Что такое точечная скорая помощь? Звучит непривычно.

...Наверное, каждый из нас хоть раз в жизни оставался в растерянности перед человеком, которому внезапно стало плохо. Даже если это происходит в городе, недалеко от телефона, то все равно неизбежно пройдет какое-то время, прежде чем появится врач. А пока что вы стоите перед распростертым человеком, желая, но не умея ему помочь.

Вполне естественно, что лечить больного должен медик, но неужели нельзя ничего сделать до его прихода?



Неужели нет никаких способов воздействия, доступных тому, кто не имеет медицинского образования?

Есть приемы реанимации — искусственное дыхание и непрямой массаж сердца; они нужны тогда, когда произошла остановка сердца. А если этого нет? Если обморок, потеря сознания, просто резко выраженная слабость, тогда что? В таких случаях надо оказывать срочную помощь, скорую помощь. Может ли тут помочь точечный микро-массаж? Да, он обладает такими возможностями. Несколькими элементарными приемами скорой помощи по точкам способен овладеть любой человек, это умение пригодится ему в экстремальных условиях, от которых никто из нас не застрахован.

У нас в стране, к сожалению, этими приемами не владеют даже врачи, не имея хотя бы первичного представления о «пальцевом чжень», таком распространенном на Востоке. И не только на Востоке. Во Франции, стране типично западной по своим традициям, не только врачи, но и люди, чья профессиональная деятельность связана с работой в экстремальных условиях и может потребовать оказания первой помощи пострадавшим, стремятся освоить приемы точечной скорой помощи, разработанные иглотерапевтами. Недаром Франция была первой европейской страной, где иглотерапия получила широкое распространение. Первые книги по иглотерапии в этой стране были изданы еще в XVII веке, когда французский врач Л. Берлиоз описал искусство врачевания иголками. Обычный уровень подготовки французского врача подразумевает знание некоторого, хотя бы минимального количества биологически активных точек; он должен иметь представление о правилах их использования для лечения острых приступов различных заболеваний, для обезболивания при травмах, для оказания скорой помощи потерпевшим.

Воздействие по точкам в тех случаях, когда оказывается скорая помощь, выгодно еще и потому, что дает почти одинаковый эффект вне зависимости от причин, приведших к потере сознания. Можно сначала оказать помощь, вывести человека из обморочного состояния, а потом уже разбираться, чем этот обморок вызван. То или иное лекарственное средство может быть опасно: например, человек болен сахарным диабетом и потерял сознание по той причине, что забыл вовремя ввести себе инсулин или, наоборот, ввел его слишком много. При применении «пальцевого чжень» это не имеет значения.

Ни в коем случае нельзя считать, что микро-массаж при

приступах, внезапном ухудшении состояния здоровья, обмороках способен заменить врачебную помощь. В серьезном случае надо обязательно вызвать врача или даже бригаду скорой помощи, но микромассаж никоим образом не может повредить, а наоборот, улучшит состояние больного, облегчит его страдания, поможет ему спокойно дождаться профессиональной помощи. Незаменим микромассаж в таких условиях, когда врач не может быть вызван и нет под руками медикаментов: например, если вашему товарищу стало плохо во время длительной загородной прогулки, где-нибудь в лесу или в поле, вдали от населенных пунктов. Окажите ему посильную помощь, помогите добраться до дома и настойчиво посоветуйте безотлагательно обратиться к врачу — с тем, чтобы врач мог разобраться, что именно послужило причиной недомогания, и принять необходимые меры.

Микромассаж в ситуациях, требующих срочного вмешательства (обморок, серьезная травма), обычно состоит из достаточно резких и сильных надавливаний на точку с частотой один раз в секунду, 5—10 раз подряд.

Каковы же они, точки скорой помощи? Попробуем ознакомить читателя с главными из них. Отметим, что при травмах для обезболивания могут быть использованы точки ушной раковины. Об этом мы расскажем в дальнейшем.

**Скорая помощь при сердечных приступах.** При приступах, связанных с болями в сердце, следует массировать точки на руке. Предпочтение отдается точкам на левой руке, они более эффективны (рис. 158).

Точка 1-VI, шао-цзе, находится у корня ногтя мизинца сразу же за ногтевым валиком у наружного (отдаленного от других пальцев) угла основания ногтя. Эта точка особо эффективна при приступах, которым предшествует напряженность и боль в мышцах затылка, головная боль, скованность языка (затрудненная, замедленная речь). Микромассаж точки 1-VI может быть проведен и при носовом кровотечении.

Точка 6-IX, ней-гуань, расположена на предплечье, на его ладонной поверхности, на расстоянии в 2 пропорциональных цуня от складки, отделяющей ладонь от предплечья. Если в этом месте две складки, измерение нужно проводить от той, которая дальше от ладони. Микромассаж этой точки эффективен при приступе, связанном с болью, стеснением в груди, затрудненным дыханием. Кроме того, воздействие на данную точку помогает при приступах кашля, с которым человек не может справиться



самостоятельно, при резкой боли в желудке, тошноте, рвоте.

Точка 4-V, лин-дао, находится на ладонной поверхности предплечья, на стороне мизинца, на расстоянии, равном  $\frac{3}{4}$  расстояния от лучезапястной складки до точки 6-IX (1,5 цуня). Микромассаж этой точки необходим при появлении болей в сердце, сопровождающихся выраженным сердцебиением и болями в руке. Он также может быть полезен при сердечных приступах, которым предшествует чувство страха, необъяснимое беспокойство.

Точка 3-V, шао-хай, расположена на складке локтевого сгиба на той стороне ладонной поверхности предплечья, где находится мизинец, во впадине. Микромассаж точки проводится при приступах головокружения, болях в области сердца, нарушениях ритма его работы, «замирании» сердца.

**Скорая помощь при сосудистых приступах.** Острые приступы головокружения, слабости с потемнением в глазах (вплоть до обморока) могут быть связаны с резкой переменой положения тела, бурными переживаниями, яркими эмоциями, чрезмерной усталостью, голодом, перегревом и не связаны с нарушением работы сердца. Это обмороки сосудистые, гипотонические, обмороки от недостаточного снабжения головного мозга кровью. Вот какие точки рекомендуются при сосудистом обмороке.

Точки на голове (рис. 159)

Точка 10-VII, тянь-чжу, находится за ухом в месте пересечения линии, разделяющей заднюю и боковую поверхности шеи, с границей волосистой части головы. Приступы, при которых микромассаж этой точки будет эффективен, начинаются с головной боли, тяжести в голове. Точка 10-VII, кроме того, улучшает работу мозга, способствует усилению памяти.

Точка 20-XI, фэн-чи, находится за ухом у нижнего края затылочной кости между мышцами во впадине сзади от сосцевидного отростка (округлый, довольно большой, легко прощупываемый костный выступ в этой области). Полезна при острых сосудистых приступах. Микромассаж этой точки можно также проводить при шуме в ушах, головной боли, чрезмерной эмоциональной возбужденности.

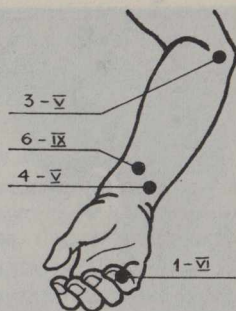


Рис. 158



Рис. 159

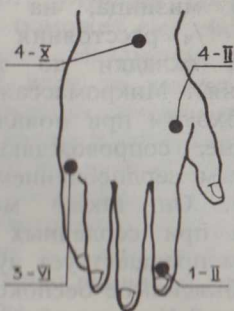


Рис. 160

Точка 17-XI, чжень-ин, находится в верхней части черепа на месте пересечения линии, идущей от середины надбровной дуги назад к затылку (параллельно средней линии головы), и вертикальной линии, соединяющей верхнюю наивысшую точку черепа и передний край ушной раковины. Эффективна при приступах, связанных с головокружением, головной болью, рвотой.

Точки на руке (рис. 160)

Точка 3-VI, хоу-си, находится на ребре ладони со стороны мизинца на конце поперечной ладонной складки. Кроме всего прочего, помогает при носовых кровотечениях.

Точка 1-II, шан-ян, находится у корня ногтя указательного пальца сразу же за ногтевым валиком у наружного (обращенного к большому пальцу) угла основания ногтя. Она эффективна при потере сознания вне зависимости от причин, ее вызвавших.

Точка 4-II, хэ-гу. Если плотно прижать большой палец к ладони, то на вершине образующегося при этом бугра и будет находиться точка 4-II. Одна из наиболее часто употребляемых точек универсального действия.

Точка 4-X, ян-чи, находится на тыльной складке, отделяющей кисть руки от предплечья, в ямке, отступая от середины немного в сторону большого пальца. Микро-массаж этой точки особо рекомендуется при сахарном диабете.



Если у кого-нибудь из ваших близких часто бывают приступы, попробуйте проверить у него описанные точки на болезненность в период относительного благополучия. Те точки, которые выделяются по своей болевой чувствительности, и будут эффективны во время приступа.

### **Микромассаж при некоторых недомоганиях**

Микромассаж может быть хорошим подспорьем при разных недомоганиях, заболеваниях, жалобах. Для борьбы с каждым недугом существует обычно множество точек (при лечении, скажем, головной боли может быть названо точек 30—40). Давать рекомендации в полном объеме явно нецелесообразно, приходится выбирать.

Мы, естественно, не будем описывать все точки, которые могут быть использованы в том или ином случае, а опишем только часть из них. Иначе получилась бы слишком громоздкая система, трудная для усвоения и использования в домашних условиях. В этой книге мы предлагаем читателю точки наиболее эффективные, наиболее стабильно работающие, наиболее доступные, наиболее безопасные, не дающие осложнений. Но среди них вам придется произвести отбор самостоятельно!

Эффективность воздействия на некоторые точки при, казалось бы, одинаковых заболеваниях у разных людей может быть различна. Мы опишем, например, 9 пар точек на голове, пригодных для лечения насморка; вы сами определите, какие из них полезны при вашем варианте заболевания. Основные, наиболее действенные точки обычно оказываются болезненными при надавливании. На них и надо сосредоточить свое внимание при массаже. Каждый раз следует массировать не более 3—4 пар точек. При длительном использовании одних и тех же точек их результативность может снижаться, поэтому раз в несколько дней надо вновь проверять болезненность всех описанных точек, в зависимости от этого составляя для себя новый очередной «точечный набор», очередной план действий. Вы сформировали новую группу точек и работаете с ней несколько дней. Затем опять нужно повторить процедуру отбора.

В острый период заболевания можно проводить массаж по несколько раз в день, каждые 1,5—2 ч. Продолжительность воздействия на одну точку — 1,5—2 мин. По мере отступления болезни постепенно сокращайте число сеансов массажа. Даже при видимом выздоровлении необ-

ходимо некоторое время продолжать массаж. Общая продолжительность курса не должна превышать 10—12 дней. Если за это время вам не удастся полностью избавиться от болезни, сделайте перерыв в 2—3 дня, начните новый курс микромассажа с точек общеукрепляющего действия и только после этого переходите на микромассаж основных точек данного заболевания.

Вполне естественно начать рассказ о самостоятельном применении микромассажа при некоторых недомоганиях с простуды. Это как раз та проблема, с которой наши читатели сталкиваются чаще всего. Не надо пытаться подменять врачей, игнорировать профессиональную медицину, ведь в серьезных случаях без нее не обойтись. Ничего не поделаешь; приходится то и дело напоминать эту простую истину, просим прощения у читателей за повторы. Но возможна ли все-таки домашняя помощь заболевшему? Да, возможна. И достаточно эффективная!

Здесь пойдет разговор об устранении некоторых проявлений простуды, об облегчении состояния прихворнувшего. Непрофессиональный глаз не видит разницы между гриппом и аденовирусной инфекцией. Отец семейства без медицинского образования просто-напросто замечает, что его жена мучается от приступов кашля или дочку «заливает» отчаянный насморк; разумеется, ему хочется помочь жене, дочери, облегчить их страдания. Мы не станем прибегать к сложным диагнозам, будем описывать точки, группируя их по тем внешним признакам простуды, которые бросаются в глаза, доступны пониманию любого.

Предупреждаем: нашему читателю придется не просто проводить микромассаж по описанным, рекомендованным точкам, но и самостоятельно подбирать наилучшие сочетания этих точек в зависимости от своеобразия формы данного заболевания и индивидуальности заболевшего. От читателя требуется активный, творческий подход. Нельзя лечить определенного живого человека с его индивидуальным набором недомоганий, жалоб по некой общей схеме, изготовленной для пациента «вообще», пригодной на все случаи жизни. Обычно она оказывается непригодной ни для одного из этих случаев! Учитесь быть здоровым, но учитесь творчески, без механического копирования, без слепой приверженности к готовым шаблонам.

В описании точки, если нужно, добавляются ее дополнительные возможности, вторая и третья направленности ее действия. Обратите внимание также на то, что неко-



торые точки встречаются в описаниях дважды. Значит, они могут быть полезны в двух разных случаях, могут оказывать двойное действие. Учтите это и при множественности проявлений простуды стремитесь в первую очередь использовать такие универсально действующие точки.

Мы опишем микромассаж при насморке, кашле, боли в горле, осиплости голоса, головной боли, а вы ищите, пробуйте, комбинируйте. Часто после того, как удастся избавиться от одного симптома простуды, на первый план выступает другой, так что думайте сами, решайте сами. Ориентируйтесь на конкретные проявления болезни и сопоставляйте это с нашим расширенным комментарием, дополнительными указаниями (так, например, часть точек противокашлевого действия заодно еще помогает избавиться от повышенной температуры). Не забывайте и о подборе точек по болезненности, что всегда необходимо. Внимательному и вдумчивому читателю все это предоставит достаточную свободу творчества.

### *Насморк*

Наверное, это самое распространенное заболевание на свете. Хотя достоверной статистики нет — ведь большинство из нас не станет обращаться к врачу по такому незначительному поводу. Незначительному? Неправда! Насморк не только делает человека неприятным для окружающих, но может иметь весьма неприятные последствия. Самое вредное в этом заболевании то, что оно приводит к нарушению нормального носового дыхания. Человек, дышащий ртом, открыт для всех микробов, с его дыхательных путей как бы удалили защитную маску. Вся пыль и грязь, которой предостаточно в нашем сегодняшнем воздухе, не фильтруется теперь в естественном лабиринте носовых раковин и ходов между ними, а напрямую направляется в дыхательное горло, трахею, бронхи, легкие, которые от природы не снабжены достаточно крепкой защитой. Результатом этого могут быть любые неприятные неожиданности — начиная от ангины и кончая воспалением легких. Вот почему с невинного насморка часто начинаются серьезные заболевания. Так что давайте бороться с насморком сразу же, не дожидаясь осложнений. Бороться всеми доступными нам средствами, в том числе и микромассажем акупунктурных точек (рис. 161\*).

\* Здесь и далее в тексте встречается описание точек, которые отсутствуют на рисунках. На них указаны точки, самые необходимые для воздействия.

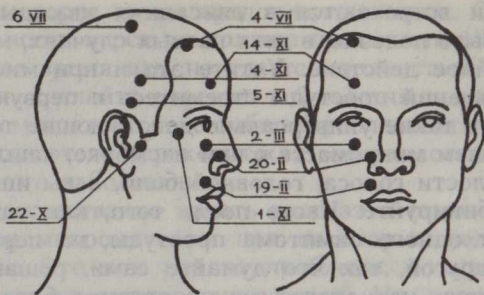


Рис. 161

Для борьбы с насморком достаточно проводить микро-массаж точек, расположенных на голове.

Точка 19-II, хэ-ляо, находится на середине расстояния между нижним краем носа и верхним краем губы, соответствует впадине у основания клыка верхней челюсти. Массаж проводить только лежа! Есть опасность, хотя и небольшая, потери сознания при чрезмерно интенсивном массаже этой точки. Микромассаж точки 19-II можно проводить не только при остром и хроническом насморке, но и при нарушении чувствительности к запахам, носовом кровотечении, фурункулах носа, нарушении носового дыхания, связанном с развитием полипов носа.

Точка 2-III, сы-бай, находится под глазом на вертикальной линии, проходящей через центр зрачка прямо смотрящего глаза, на 1 пропорциональный цунь ниже нижнего костного края орбиты глаза, в углублении под выступом скулы. Массаж проводится в лежачем положении. Точка особенно эффективна при развитии такого распространенного осложнения насморка, как воспаление придаточных пазух носа (гайморит, фронтит).

Точка 1-XI, тун-цзы-ляо, находится в 0,5 см по горизонтали от наружного угла глаза на наружной поверхности костей, образующих орбиту глаза. Массаж проводить осторожно, не более 1 мин. Действие микромассажа этой точки направлено не только против воспалительных заболеваний носа, но и против различных поражений глаз и слезных путей. Значит, с ней надо работать при насморке, сочетающемся с воспалением глаз, слезотечением.

Точка 14-XI, ян-бай, находится выше глаза на вертикальной линии, проходящей через зрачок при взгляде прямо вперед, искать ее следует на лбу, между бровью и



передней границей волосистой части головы. Вы видите расстояние между верхней точкой брови и границей волосистой части? Мысленно отмерьте  $\frac{2}{5}$  этого расстояния от брови (или  $\frac{3}{5}$  от границы волосистой части). Тут и будет располагаться точка, которую мы ищем.

Есть, впрочем, и другой способ обнаружения точки 14-XI. У людей с выпуклым лбом обычно над бровью имеется достаточно выраженная ложбина. Тогда местонахождение точки может быть определено по месту пересечения вертикальной линии, проходящей через центр прямо смотрящего глаза, и самого глубокого места этой ложбины. Микромассаж этой точки хорошо помогает при нарушении носового дыхания, заложенности носа.

Точка 4-VII, цюй-ча, находится немного выше передней границы волосистой части головы, смещена в сторону от средней линии на 1,5 пропорциональных цуня. Микромассаж этой точки можно проводить не только при насморке, но и при заложенности носа, носовом кровотечении, головной боли в области лба, мерцании в глазах.

Точка 22-X, хэ-ляо (височная). На боковой поверхности лица легко прощупывается костный валик, ограничивающий снизу висок и идущий от скулы к уху. Над задней его частью, перед ухом, в углу между валиком и основанием уха, в углублении, находится точка 22-X. Кроме насморка точка эффективна при головной боли пульсирующего характера, головокружении, тяжести в голове, шуме в ушах. Кроме того, сильно нажав на эту точку, можно избавиться от зубной боли.

Точка 4-XI, хань-янь. Для отыскания этой точки надо на виске мысленно произвести непростое геометрическое построение. Сначала надо мысленно нарисовать прямоугольник вокруг основания уха и отметить, где находится его передневерхний угол. Затем, представив себе висок, как округлую впадину, заполненную височной мышцей, подвигайте челюстью и отыщите самую верхнюю точку этой впадины. От этих точек проведите прямую. Точка 4-XI находится на границе верхней и средней трети этой линии.

Микромассаж точки 4-XI проводят не только при насморке, но и при головокружении, головной боли в височной области или боли, поражающей половину головы, при шуме в ушах.

Точка 5-XI, сюань-лу, находится на той же линии, которую мы с вами строили ради отыскания точки 4-XI, но только на границе нижней и средней трети ее длины.

Дополнительные показания для проведения микромассажа этой точки: головная боль в височной области, зубная боль.

Точка 6-VII, чэн-гуан, находится на вертикальной линии, идущей от верхней точки основания уха на расстоянии, равном 1 пропорциональному цуню, от средней линии головы.

Точка 20-II, ин-сян. О том, что эта точка существует и ее надо массировать при насморке, возможно, наши читатели уже знают. Точка очень популярна. Хотя она и находится в хорошо заметной боковой борозде, ограничивающей крыло носа, но надо уметь ее обнаружить. Для этого опять придется вернуться к геометрическим построениям. Мысленно постройте вокруг крыла носа прямоугольник. Напротив верхнезаднего его угла и будет лежать точка 20-II. Это универсальная точка всех заболеваний носа.

### Кашель

Кашель, наверное, беспокоил хотя бы один раз в жизни каждого из нас. Неприятная вещь! Он может быть симптомом простудного заболевания или существовать самостоятельно. Нам с вами не обязательно ставить диагноз, достаточно, услышав кашель, начать микромассаж (рис. 162). В любом случае вы получите облегчение, кашель уменьшится, станет менее жестким.

#### Точки на груди

Свое описание микромассажа при кашле мы начнем с легко обнаруживаемой точки 22-XIV, сюань-цзи. Она находится на середине верхнего края грудной кости. Микро-массаж этой точки можно проводить при любых заболе-

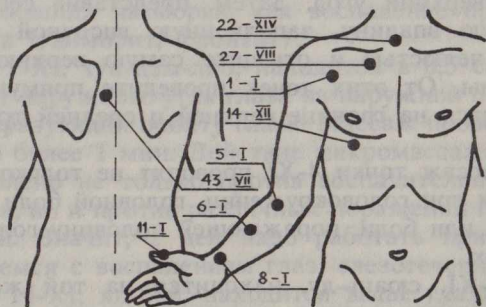


Рис. 162

ваниях верхних дыхательных путей, а не только при кашле.

Слегка приподняв плечи под ключицей рядом с верхним краем грудной кости, вы обнаружите ямку, она так и называется: подключичная ямка. Ямка продолговатая, вытянутая горизонтально, поэтому для обнаружения точки 27-VIII пользуются еще одним дополнительным ориентиром: первой боковой линией груди. Это вертикальная линия, проходящая по середине расстояния между соском и средней линией груди. Точка находится в месте пересечения этой линии и подключичной ямки. Действие микро-массажа этой точки помогает при отсутствии аппетита, рвоте, болезненных спазмах пищевода.

Точка 1-I, чжун-фу, находится в первом межреберном промежутке, на один ряд ребер ниже ключицы, на расстоянии 6 цуней от средней линии груди. Точка «работает» как местная точка груди, значит, применяется при любом неблагополучии в этой области (кашель, одышка, чувство распираания в груди, бронхиальная астма, заболевание сердца, боли в груди). Особой функцией этой точки можно считать борьбу с отеками — вне зависимости от того, где они образуются.

Точка 14-XII, ци-мэнь, находится в первом межреберном промежутке под соском.

#### Точки на руке

Точка 5-I, чи-цзе, находится в центре складки локтевого сгиба.

Точка 6-I, кун-цзуй, находится на ладонной поверхности предплечья, на ее крае со стороны большого пальца, на 7 цуней выше лучезапястной складки (складки между предплечьем и ладонью).

Точка 8-I, цзин-цюй, находится почти в том месте, где обычно прощупывают пульс, на расстоянии в 1 цунь от лучезапястной складки. Кроме противокашлевого действия микро-массаж этой точки способствует снижению повышенной температуры.

Точка 11-I, шао-шан, находится у корня ногтя большого пальца около наружного, обращенного от остальных пальцев, угла его, сразу же за ногтевым валиком. Точка эффективна и при повышении температуры.

#### Точка на спине

На спине есть одна точка против насморка. Это точка 43-VII, гао-хуан. Вы помните, мы говорили о том, что самый «торчащий» позвонок в верхнем отделе спины — VII шейный? Непосредственно под ним находится I груд-



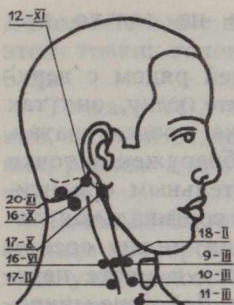


Рис. 163

ной, далее II грудной — и т. д. Досчитайте до IV. На уровне промежутка между отростками IV и V грудных позвонков на 3 цуня в сторону от средней линии спины находится точка 43-VII.

### Боль в горле

Боль в горле часто возникает при различных простудных заболеваниях: ангине, ларингите, фарингите. Точки при этих заболеваниях используются одни и те же. Значит, опять-таки для микромассажа не обязательно профессионально ставить диагноз. Универсальность эффекта действия точек позволяет нам рекомендовать один микромассаж при боли в горле (рис. 163). Не забывайте, что, делая микромассаж, не следует отказываться от других методов лечения. Принимайте лекарства, полощите горло, проводите ингаляции.

Точка 17-X, и-фэн, находится в углублении сзади от основания мочки уха. Найти ее просто, в ямку, где она находится, палец ложится очень точно. Точка имеет также отношение к заболеваниям уха, ее можно использовать для профилактики воспаления среднего уха при простуде.

Точка 12-XI, вань-гу. Сзади точки 17-X находится костный выступ черепа (сосцевидный отросток). На его стороне, обращенной к затылку, чуть выше точки 17-X в естественном углублении лежит точка 12-XI. Кроме заболеваний горла и уха, микромассаж этой точки полезен в борьбе с зубной болью.

Точка 20-XI, фэн-чи. Для обнаружения этой точки, запрокинув голову назад, прощупайте за сосцевидным отростком мышечный тяж, за ним примерно на уровне нижнего края отростка в углублении находится искомая точка. Действие микромассажа этой точки достаточно широко: заболевания глаз, носа и ушей, а также любые заболевания, связанные с повышением температуры.

Точка 16-X, тянь-ю, расположена несколько ниже и кзади от сосцевидного отростка. Точка может быть полезна при поражении задних шейных мышц (простреле).

Теперь мы расскажем о группе точек, расположенных в районе грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Мы уже обращали на эту мышцу внимание наших читателей при разговоре о классическом массаже. Однако стоит напом-



нить, что она идет вкось по боковой поверхности шеи, начинаясь за ухом и заканчиваясь у верхнего края грудной кости. Вторым ориентиром при обнаружении точек в этой области шеи будет служить щитовидный хрящ. Это кадык, он же адамово яблоко. У мужчин он хорошо виден, но прощупать его можно и у женщин.

Точка 16-VI, тянь-чуан, находится у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне верхнего края щитовидного хряща. Помимо боли в горле, микро-массаж этой точки может помочь при болях в верхней части спины и шеи.

Точка 17-II, тянь-дин, находится у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне нижнего края щитовидного хряща. Точка «специализируется» на заболеваниях горла, гортани и глотки.

Точка 11-III, ци-шэ, находится в центре места прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы к грудной кости и ключице. Мышца в этом месте раздваивается, и между двумя ее головками образуется ямка.

Точка 10-III, шуй-ту, находится у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы на уровне нижнего края щитовидного хряща.

Точка 18-II, фу-ту, находится в центре грудино-ключично-сосцевидной мышцы на уровне верхнего края щитовидного хряща. При проведении микро-массажа этой точки следует иметь в виду, что он может способствовать повышению артериального давления.

Точка 9-III, жэнь-ин, находится на уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. При проведении микро-массажа этой точки следует иметь в виду, что он может способствовать понижению артериального давления.

### *Осиплость голоса*

Осиплость голоса — вот еще одно проявление простуды, воспалительного заболевания гортани. Конечно, осиплость может существовать и как самостоятельное заболевание. Если голос сел всерьез и надолго без видимой причины, то совершенно необходимо обратиться к специалисту, ведь это может быть первым признаком достаточно серьезного заболевания. Можно ли простудную осиплость лечить самому? Попробуйте ингаляции, для которых пригодны и вареная в мундире картошка, и горячий раствор соды, и различные экстракты, масла. Что же касается микро-массажа при осиплости горла, то можно использовать

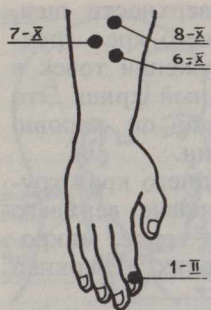


Рис. 164

точки из раздела «Боль в горле». Используются с той же целью точки на руке (рис. 164).

Точка 1-II, шан-ян, находится у корня ногтя указательного пальца со стороны большого пальца, сразу же за ногтевым валиком.

Точка 6-X, чжи-гоу, находится на средней линии тыльной поверхности предплечья, на расстоянии в 3 пропорциональных цуня от лучезапястной складки.

Точка 7-X, хуэй-цзун, находится на тыльной поверхности предплечья, на расстоянии в 3 пропорциональных цуня от лучезапястной складки, в сторону от средней линии на ширину пальца, ближе к тому краю, где находится мизинец.

Точка 8-X, сань-ян-ло, находится на средней линии тыльной поверхности предплечья, на расстоянии в 4 пропорциональных цуня от лучезапястной складки.

### Головная боль

Головная боль — это не заболевание, это признак проявления в каждом конкретном случае одного из огромного множества различных заболеваний, в том числе и простудных. Просто невозможно рассказать обо всех, так их много. Поэтому и сама головная боль, и ее лечение весьма разнообразны. Картина головной боли, сложная из-за множества причин, которые способны породить боль, еще больше осложняется разнообразием индивидуальностей людей, подверженных этому недугу. Среди причин, вызывающих упорно повторяющиеся головные боли, могут быть и очень серьезные болезни, разобраться с которыми должны специализированные лечебные учреждения. Следует помнить: бывают случаи, когда нужно лечить не головную боль, а основное заболевание, тут без врача не обойдешься.

Не забудьте убедиться, что головная боль, боль в затылке не связаны с повышением артериального давления! Это крайне важно.

«Голова болит, — говорит настойчивый читатель. — А вы ведь обещали научить меня, как я могу сам себе помочь. Вы для этого написали книжку. Мне нужны не рассуждения, а конкретные рекомендации». Что ж, настойчивость читателя кажется мне вполне оправданной. Да-

вайте же посмотрим, что можно сделать с помощью микро-массажа, чтобы победить головную боль.

Когда проводить микро-массаж? Совершенно не обязательно ждать, чтоб заболела голова. Если головная боль для вас не случайный и редкий эпизод, если она вас посещает достаточно регулярно, то можно в период относительного благополучия провести предварительное диагностическое обследование точек и, обнаружив болезненность при надавливании, отобрать точки, пригодные для профилактического микро-массажа. Проводить его необходимо мягко, подходя к границе болезненности, но не переходя ее. Движения нужно делать плавные, избегая резких перепадов силы нажима, широко пользуясь смазыванием точек раздражающими мазями.

Такой же мягкий микро-массаж надо делать и во время головной боли (опять-таки после предварительного поиска наиболее болезненных точек). Не торопитесь, микро-массаж против головной боли надо делать медленно, спокойно.

Мы опишем две группы точек: помогающие при головной боли в затылке и связанные с головной болью в висках средней части головы.

Если боли четко локализируются в передней части головы, то можно пользоваться точками, описанными в разделе «Насморк», так как чаще всего такая головная боль связана с воспалением в придаточных пазухах носа.

Головная боль в затылке (рис. 165)

Точка 17-ХІІІ, нао-ху. Посреди затылка есть небольшой костный выступ — затылочный бугор. Точка находится на середине его верхней плоскости.

Точка 20-ХІ, фэн-чи. Уже описана нами в разделе «Боль в горле».

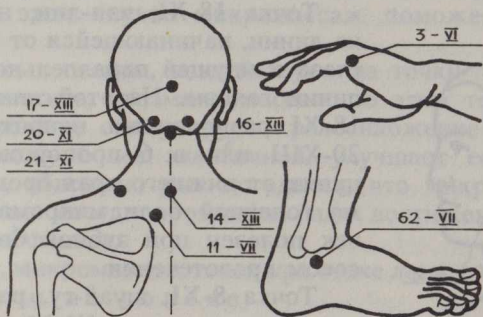


Рис. 165



Точка 16-ХІІІ, фэн-фу, находится на средней линии затылка, под затылочным бугром, в самом глубоком месте ямки, на границе затылка и шеи. Лучше всего ее искать при слегка запрокинутой голове.

Точка 14-ХІІІ, да-чжуй, находится на границе шеи и спины, под отростком VII шейного (выступающего дальше других) позвонка. Это одна из универсальных точек. Заболевания с повышением температуры, озноб, грипп, малярия, патология бронхов, кашель, ощущение распирания в груди и в подреберье, бронхиальная астма, ревматический процесс в неактивной фазе, боли в области спины и шеи, напряжение мышц затылка, боль в надплечье, кишечные спазмы, желтуха, рвота, эпилепсия, судороги у детей, психические заболевания, астенические состояния — вот как выглядит список недугов, при которых может помочь точка 14-ХІІІ.

Точка 11-VII, да-чжу, находится на уровне промежутка между отростками I и II грудных позвонков, в стороне от средней линии на 1,5 цуня.

Точка 21-ХІ, цзянь-цзин, находится на уровне промежутка между отростками последнего шейного и первого грудного позвонков (точки 14-ХІІІ), на середине расстояния между средней линией спины и ямкой, образующейся над плечевым суставом при горизонтально поднятой руке.

Головная боль в висках, темени, неопределенная головная боль (рис. 166).

Точка 20-ХІІІ, бай-хуэй, находится на средней линии головы на середине расстояния от переносья до затылочного бугра, значит, на 6 пропорциональных цуней от переносья. Микромассаж точки улучшает кровоснабжение головного мозга. Ни в коем случае не проводить массаж при малейшей опасности возникновения инсульта!!!

Точка 18-ХІ, чэн-лин, находится на линии, начинающейся от середины глаза и идущей параллельно средней линии головы. На этой линии точка 18-ХІ расположена напротив точки 20-ХІІІ или в 6 пропорциональных цунях от нижнего края брови. Помимо головной боли микромассаж точек полезен при зубной боли и носовом кровотечении.

Точка 8-ХІ, шуай-гу, расположена выше верхнего края основания ушной раковины на 1,5 пропорцио-

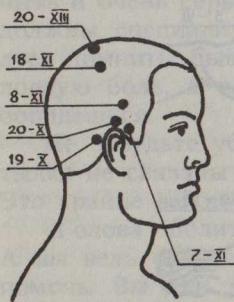


Рис. 166



нальных цуня. Основная точка для устранения головной боли в височной и теменной областях. Может быть использована как точка скорой помощи при рвоте.

Точка 7-ХІ, цюй-бинь, находится в передневерхнем углу прямоугольника, описанного вокруг основания ушной раковины. Регионарная точка, микромассаж которой поможет снять любую боль в этой области (висок, глаз, ухо, щека, боковая поверхность шеи).

Точка 20-Х, цзяо-сунь, расположена на черепе у верхней точки основания ушной раковины. Точка может быть полезной и для снятия зубной боли.

Точка 19-Х, лу-си, находится за ухом на вертикальной линии, идущей от вершины сосцевидного отростка, на 1 цунь выше уровня наружного слухового отверстия.

### *Отек лица*

Отек лица может быть аллергического происхождения. Это внезапно возникающие и очень быстро развивающиеся отеки части лица: глаза, носа, уха. Чаще всего аллергический отек лица возникает в результате непосредственного контакта с аллергеном.

Например, ребенок, гуляя по лесу, понюхал цветок, и буквально в считанные секунды его верхняя губа превращается в неправдоподобно огромную пельмень, бледную и холодную. Конечно, нужно помочь, дать таблетку или еще лучше сделать укол противоаллергического лекарства. Но разве это всегда возможно? В такой ситуации микромассаж по точкам может оказаться весьма полезным.

Отек лица бывает частным проявлением общего нарушения баланса воды и солей в организме. Конечно, нужно искать причину, и прежде всего проверить работу почек. Но и в этом случае микромассаж поможет уменьшить отек.

Борясь с отеком, воздействуют на точки головы и ног. Надо отметить, что микромассаж по этим точкам, кроме всего прочего, стимулирует кровоснабжение кожи лица, делает кожу более эластичной, улучшает ее цвет. Наш читатель, наверное, уже догадался, что микромассаж точек можно иногда проводить ради достижения косметических эффектов.

Итак, микромассаж точек при отеке лица (рис. 167, а, б).

#### *Точки на голове*

Точка 16-ХІ, му-чуан, находится на линии, идущей от середины глаза параллельно средней линии головы, на

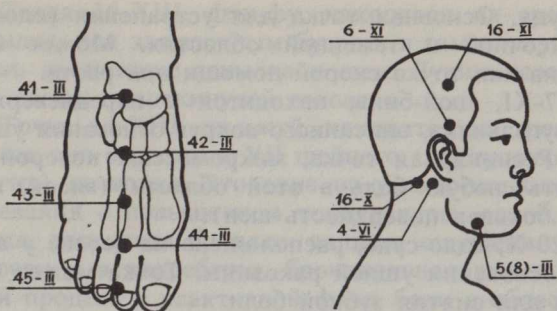


Рис. 167

расстоянии 2 пропорциональных цуней от границы волосяной части головы.

Точка 6-XI, сюань-ли, находится на уровне горизонтали, проведенной через верхний край ушной раковины, кпереди от вертикали, проведенной через передний край уха, на 0,5 пропорционального цуня.

Точка 16-X, тянь-ю, расположена несколько ниже и кзади от сосцевидного отростка.

Точку 12-XI, вань-гу, вы найдете в естественном углублении на задней стороне сосцевидного отростка.

Точка 5(8)-III, да-ин, находится кпереди от угла нижней челюсти на 1,3 цуня на ее наружной плоскости, в районе коренных зубов.

#### Точки на ноге

Все точки находятся на одной линии, проходящей от середины передней поверхности голеностопного сустава (точнее, места сгиба стопы) до наружного края корня ногтя второго пальца стопы. Точек 5, и они распределены на этой линии более-менее равномерно. Микромассаж этих точек лучше проводить последовательно, начиная с верхней.

Точка 41-III, цзе-си, находится посередине передней поверхности голеностопного сустава, в ямке в месте сгиба стопы.

Точка 42-III, чун-ян, находится в ямке на самой возвышенной части подъема (свода) стопы.

Точка 43-III, сянь-гу, расположена на наиболее широком участке впадины между плюсневыми костями.

Точку 44-III, нэй-тин, нужно искать в самом низу впадины между второй и третьей плюсневыми костями, идущей кверху от промежутка между вторым и

третьим пальцами стопы (первым считается большой).

Точка 45-III, ли-дуй, расположена у наружного угла корня ногтя второго пальца сразу же за ногтевым валиком.

### *Кожный зуд*

Причины возникновения кожного зуда могут быть весьма различны — от нарушения функции печени до аллергии и кожных заболеваний. В любом случае вам понадобится вместе с врачом разобраться в причинах появления зуда и заняться их устранением. На это может уйти некоторое время, а пока что, если у вас нет явного пожелтения белков глаз, кожи и нет выраженных изменений кожи, можно попытаться облегчить свое состояние микромассажем.

Если известно, что зуд аллергического или нервного происхождения, можно использовать общеукрепляющие точки, но в любом случае проводите микромассаж по точкам, снимающим кожный зуд. Особую роль при этом будет играть подбор точек по их болезненности. Зуд не распространяется на все тело, а беспокоит вас в совершенно определенном месте? Проводите микромассаж точек, ответственных за эту область. Допустим, чешутся, зудят руки.

Можно вовлекать ушные (аурикулярные) точки руки, можно проводить шиацу, обратившись к разделу «Усталость рук».

Точки кожного зуда расположены на ноге, одна на спине (рис. 168).

Точка 10-IV, сюе-хай, находится на внутренней (обращенной к другой ноге) поверхности бедра, выше верхнего края коленной чашечки на 2 пропорциональных цуня. Найти точку легче всего, сидя с согнутыми ногами. Попросите кого-нибудь из близких положить ладонь правой руки на ваше колено так, чтобы четыре пальца кисти находились выше колена. Кончик мизинца, лежащий на внутренней стороне бедра, и будет указывать на точку.

Точка 37-XI, гуан-мин, находится на голени у переднего края костного ребра, идущего вверх от наружной лодыжки, выше центра лодыжки на 5 пропорциональных цуней.

Точка 7-VIII, фу-лю, находится на внутренней поверхности голени, в ложбине, начинающейся сзади лодыжки, между ней и ахилловым сухожилием на 2 цуня выше вершины лодыжки.



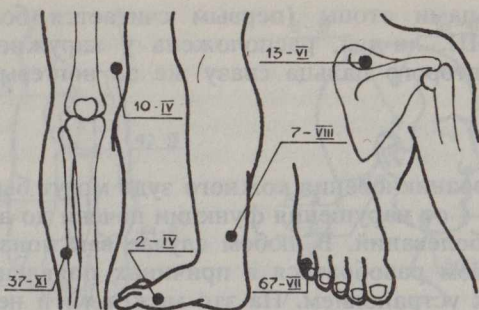


Рис. 168

Точка 2-IV, да-ду, находится у основания большого пальца ноги, перед косточкой, то есть на самом пальце на границе тыльной и подошвенной стороны стопы.

Точка 67-VII, чжи-инь, располагается у наружного угла корня ногтя мизинца, сразу же за ногтевым валиком.

Точку 13-VI, цюй-юань, находим у верхнего края гребня лопатки, на его конце, ближнем к позвоночнику. Фактически гребень лопатки, идущий от плечевого сустава, воспринимается при прощупывании, как ее верхний край, так как верхняя граница лопатки закрыта толстым слоем мышц.

Пройдя рукой по верхнему краю гребня в сторону позвоночника, можно заметить, что он поворачивает вверх. Точка лежит в самом начале этого поворота.

### Бессонница

Нарушения сна почти всегда связаны с неправильным образом жизни. Лежащие в основе бессонницы перевозбуждение, перенапряжение обычно являются следствием хронического стресса, неумения расслабляться. Пользуясь микромассажем точек против бессонницы, нужно иметь в виду, что от него можно получить не только снотворный эффект, но и успокаивающее, расслабляющее действие, которое поможет снять излишнее напряжение. Рационально сочетать точки снотворного действия с одним из видов расслабляющего массажа. Микромассаж может быть использован и для борьбы с волнением перед экзаменами, ответственными встречами, выступлениями. Конечно, надо действовать осторожно, продуманно, чтобы не получить чрезмерно большого эффекта. Излишне «успокоенный», засыпающий на экзамене студент навряд ли сможет что-



нибудь внятно ответить и рассчитывать на хорошую оценку.

Итак, поговорим о точках снотворного действия.

В большинстве руководств по иглотерапии для получения снотворного эффекта рекомендуется проводить осторожное, умеренной интенсивности, безболезненное воздействие через час после ужина. Различные авторы описывают много точек, используемых для получения снотворного эффекта. «Результативность» отдельных точек зависит от индивидуальности человека, при одном и том же заболевании у разных людей будут «работать» разные точки. Кроме того, при достаточно длительном проведении массажа каждые 3—4 дня надо менять точки — иначе их эффективность снижается. Таким образом, за один раз достаточно брать 5—6 точек, периодически вводя новые и пытаясь по их эффективности сформировать свой индивидуальный рецепт точек снотворного действия (рис. 169).

Точки на руке

Точка 9-I, тай-юань, находится на границе ладони и ладонной поверхности предплечья, на лучезапястной складке, со стороны большого (первого) пальца, в четко отграниченной ямке между сухожилиями мышц.

Точка 5-I, чи-цзе, находится в центре складки локтевого сгиба, у наружного (обращенного в сторону от тела) края сухожилия двуглавой мышцы (бицепса) плеча. Для обнаружения точки надо согнуть руку в локте, повернув ее ладонью к себе, напрячь бицепс и другой рукой прощупать в локтевом сгибе его сухожилие. Точка особо эффективна при активной бессоннице, связанной с перевозбуждением.

Точка 3-V, шао-хай, находится у внутреннего (обращенного к телу) конца складки локтевого сгиба, во впади-

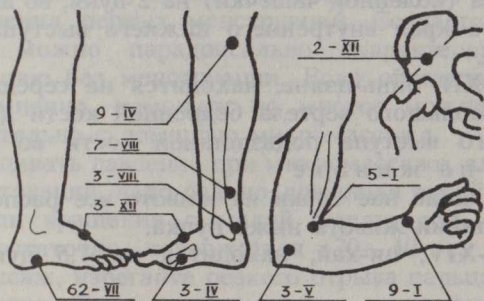


Рис. 169

не кпереди от внутреннего бокового выступа локтевого сустава.

#### Точки на ноге

Точка 62-VII, шэнь-май, находится под наружной лодыжкой (косточкой голеностопного сустава), во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы, у переднего края пяточной кости. Может быть полезна при снятии головной боли.

Точка 3-XII, тай-чун, находится во впадине между первой и второй плюсневыми костями, т. е. в щели тыла стопы, начинающейся от промежутка между первым (большим) и вторым пальцами ноги, на расстоянии в 0,5 цуня выше плюснефаланговых суставов (суставов, соединяющих пальцы со стопой).

Точку 3-IV, тай-бай, ищем на внутренней поверхности ноги, во впадине, расположенной книзу и кзади от головки первой плюсневой косточки (косточки большого пальца). Особо эффективна при бессоннице, сочетающейся с кишечным дискомфортом.

Точка 3-VIII, тай-си, расположена на уровне вершины внутренней лодыжки, сзади нее, в самом глубоком месте впадины между лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Точка 7-VIII, фу-лю, находится на задней линии внутренней поверхности ноги, выше верхнего края внутренней (обращенной в сторону другой ноги) лодыжки на 2 пропорциональных цуня.

Для обнаружения точки достаточно подняться вверх по ложбинке, идущей от заднего края лодыжки. Очень полезна при бессоннице, сопровождающейся ночной потливостью.

Точка 9-IV, инь-линь-цюань, расположена на внутренней линии передней поверхности ноги, ниже нижнего края надколенника (коленной чашечки) на 2 цуня, во впадине у задненижнего края внутреннего нижнего выступа коленного сустава.

Точка 2-XII, синь-цзянь, находится на середине расстояния от большого вертела бедренной кости до переднего верхнего выступа подвздошной кости во впадине.

#### Точки на животе

Интересующие нас точки на животе все расположены на средней линии живота ниже пупка.

Точка 6-XIV, ци-хай, находится на 1,5 цуня ниже пупка.

Точка 4-XIV, гуань-юань, находится на 3 цуня ниже пупка.

Точка 3-XIV, чжун-цзи, находится на 4 цуня ниже пупка.

### *Болезненные менструации*

Микромассаж может быть полезен и при решении чисто женских проблем. Обычные менструации даже у здоровой женщины иногда сопровождаются болями внизу живота, в поясничной области, головной болью, подташниванием, повышенной раздражительностью, нарушением сна. Эти явления не только мешают нормально работать и отдыхать, но и портят взаимоотношения с близкими. Если болезненные менструации осложняют жизнь взрослым женщинам, то представьте себе, каково же приходится девочке, впервые столкнувшейся с этими проблемами и вынужденной решать их самостоятельно.

Самоубийство девочки, принявшей первую менструацию за какое-то страшное заболевание, в свое время стало поводом для создания ныне всемирно известной организации анонимной психологической помощи «Самаритяне». Хотя современные дети и делают вид, что знают о жизни все, — не верьте им. Знания ваших дочерей о некоторых интимных подробностях жизни чаще всего поверхностны, до поры до времени абстрактны, а подчас и просто ошибочны. Одно дело знать понаслышке о естественных процессах, связанных с развитием женского организма, другое дело — столкнуться с ними лицом к лицу.

Редко у кого из девочек становление менструаций проходит легко, обычно в менструальный период ухудшается самочувствие, иногда очень резко. Это пугает, может создавать ощущение беспомощности, настраивать на пессимистический лад. Нужно иметь в виду, что становление гормональной циклики будущей женщины иной раз дает периодические нарушения нормального самочувствия еще до появления первых менструаций. Создается ситуация, которую можно парадоксально охарактеризовать, как менструацию без менструации. Если обратиться к врачу, он, несомненно, поможет; но многое можно сделать и самостоятельно с помощью микромассажа.

Нарращивать давление при микромассаже, влияющем на ход менструаций, надо плавно, совершая рукой легкие вибрации или вращения с малой амплитудой. На каждой точке достаточно задержаться 30—40 с. Заканчивая микромассаж, избегайте резкого отрыва пальца от поверхности кожи. После микромассажа надо смазать точку очень небольшим количеством любой раздражающей мази



(больше всего для этого подходит вьетнамский бальзам «Золотая звезда»). Начинать микромассаж рекомендуется за несколько дней до начала менструации и продолжать его в течение всего периода по 2—3 раза в день.

Если девочке еще трудно справиться с микромассажем своими силами, то воздействие на ее точки лучше, вероятно, проводить матери.

Болезненность менструаций, плохое самочувствие в этот период можно снять, проводя микромассаж по следующим точкам (рис. 170).

#### Точки на стопе

Точка 1-VIII, юн-цюань, расположена в передней части стопы, на линии, идущей от кончика второго пальца (первый — большой, мизинец — пятый) до середины заднего края пятки, в углублении, расположенном на  $\frac{2}{5}$  расстояния от кончика второго пальца.

Точка 2-VIII, жань-гу, находится на внутренней поверхности стопы, во впадине, находящейся спереди от бугорка ладьевидной кости, который легко прощупывается спереди и книзу от внутренней лодыжки.

Точка 60-VII, кунь-лунь, расположена на наружной поверхности стопы, во впадине, находящейся кзади от наружной лодыжки, на середине расстояния между лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Точку 62-VII, шень-май, ищем на наружной поверхности стопы, во впадине, которую легко нащупать, немного отступя вниз от наружной лодыжки (на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы).

Точка 67-VII, чжи-инь, находится кнаружи от корня ногтя пятого пальца (мизинца) ноги, сразу же за кожным валиком, ограничивающим ноготь.

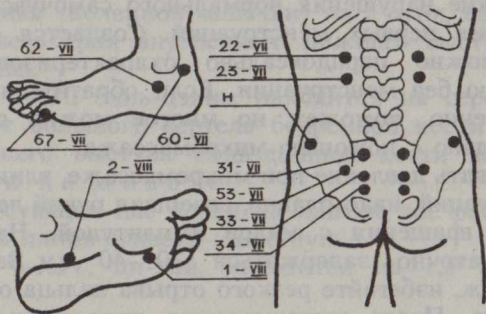


Рис. 170



## Точки на пояснице

Чтобы найти точки на пояснице, надо уметь различать отдельные позвонки. Поясничные позвонки (всего их пять) следует считать снизу от крестца: первый же прощупываемый выступ позвоночника — это остистый отросток пятого поясничного позвонка. Далее (вверх) прощупывается четвертый и т. д.

Точка 22-VII, сань-цзяо-шу, расположена на уровне промежутка между отростками I и II поясничных позвонков на расстоянии, равном одному пропорциональному расстоянию от средней линии спины.

Точка 23-VII, шэнь-шу, находится под точкой 23-VII, на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

## Точки на крестце и ягодицах

Прощупайте на поверхности крестца (1,5—2 см в сторону от средней линии) расположенные вертикально друг за другом четыре ямки.

Точка 31-VII, шан-ляо, соответствует первой из них, самой верхней крестцовой ямке.

Точка 33-VII, чжун-ляо, соответствует крестцовой ямке, третьей сверху (второй снизу).

Точка 34-VII, ся-ляо, соответствует последней из них, четвертой сверху крестцовой ямке.

Точка 53-VII, бао-хуан, находится на уровне нижнего края третьей крестцовой ямки, на границе крестцовой кости и ягодичной мышцы.

Точка Н (описана Т. Намикоши, названа по его фамилии) расположена в наружноверхнем углу ягодицы, в ямке, находящейся под крылом тазовой кости.

## Боль в спине

Позвоночник — конструкция довольно сложная, состоит из многих элементов и, как всякая сложная система, весьма часто выходит из строя. У кого из нас не болел позвоночник? Обычно причиной оказываются межпозвоночные диски — очень важный элемент конструкции. На них приходится почти четверть общей длины позвоночника. Нагрузка дня может приводить к уплощению дисков и сокращению общей длины позвоночника на 1—2 см. То же самое происходит и с возрастом. Уже после тридцати лет диски начинают усыхать. Как иногда шутят старики, человек растет в землю. Возрастное укорачивание позвоночника может достигать 6—7 см, причем главным образом за счет уплощения дисков.

Воспаление межпозвонковых суставов, уплощение дисков, образование грыжи ядра — все это приводит к постоянному раздражению нервных окончаний, находящихся в области сустава. В ответ повышается тонус мышц, окружающих больной участок позвоночника. Так организм пытается защитить пораженный сустав, ограничить его подвижность. Мышечная защита срабатывает часто в самом начале заболевания, еще до появления выраженных болей. Опытный врач, прощупывая мышцы спины, легко определит место поражения. То же вы можете сделать и самостоятельно. Достаточно прощупать мышцы вдоль позвоночника. Найдя «твердый» участок, вы будете знать, где начинается заболевание позвоночника. Мышечная защита указывает место поражения более точно, чем ваши собственные болевые ощущения.

Развитию заболеваний позвоночника способствует неправильная осанка, значительная неравномерная нагрузка, длительное пребывание в неудобной (с точки зрения формы позвоночника) позе. Как мы уже сказали, боли в позвоночнике беспокоят многих. Виноваты в этом почти всегда мы сами. При любой работе всякая нагрузка в конце концов ложится на позвоночник. При этом очень важно правильно держать свою спину — так, чтобы (не нарушая естественного положения позвоночника) добиться равномерного распределения нагрузки по всей его длине. Позвоночник имеет несколько изгибов: шейный — выпуклостью вперед, грудной — в обратном направлении, поясничный — вперед и крестцовый — опять в другую сторону. Соблюдение наилучшего соотношения изгибов позвоночника — это и есть правильная осанка. Если вы, сидя за столом, идя по улице или разговаривая с друзьями, горбитесь, подаете голову вперед и сгибаете шею, шейный отдел позвоночника слишком сильно прогибается вперед, и сила, порождаемая тяжестью головы, стремится сдвинуть последние шейные позвонки относительно нижележащих. С годами эта ситуация приводит к нарушению функции последних шейных позвонков и в дальнейшем к шейному остеохондрозу. Держите голову прямо! Если же вам надо нагнуться, то можно ведь сделать это и не сгибая позвоночника, а подав прямой корпус вперед. Следите за тем, чтобы высота вашего рабочего стола не вынуждала вас к неправильной осанке. Соотношение высоты стула и стола должно быть таким, чтобы верхняя поверхность стола находилась на уровне локтя прямо сидящего человека. Неся тяжелое в руках, на сгибайте спину, держите



ее прямо. Согнувшись, вы только увеличите нагрузку, начнете портить грудной отдел позвоночника.

Поясничный отдел позвоночника особенно часто становится источником наших неприятностей. Именно в этом месте, в пояснице, приходится гнуться чаще всего. Но даже это чуть ли не самое распространенное движение позвоночника большинство людей делает неправильно. Нагибаясь, не ломайте свой позвоночник, мало того что это некрасиво, но еще и вредно. В поясничном отделе существует небольшой прогиб вперед. Он обычно хорошо заметен, когда мы стоим. Стоит нам сесть и слегка расслабить спину, как поясница распрямляется. Это вполне естественно: сместилась точка опоры. Хуже, если появляется прогиб назад. Межпозвонковые диски при этом попадают в крайне «невыгодное» для себя положение. Передние края позвонков сдавливают их, сзади же давление резко уменьшается, задняя сторона фиброзного кольца в этом месте растягивается. Оно уже хуже держит ядро диска. И так по многу часов каждый день. Годами мы себе портим позвоночник. Постепенно происходит смещение, которое ведет к дальнейшему ухудшению.

Если вы просидели несколько часов за своим столом, вспомните о пояснице. Вы чувствуете, что ее мышцы напряжены и устали? Отвлекитесь от работы на несколько минут. Сидя, прогните поясницу и плавно несколько раз поверните корпус в одну и другую сторону, нагибаясь в сторону поворота. Встаньте и, расставив ноги, повторите то же упражнение стоя. Прогнитесь назад, пружинистым движением разгибая позвоночник. Нагнитесь, следя за тем, чтобы спина была ровной. Обопритесь руками о стол и прогните поясницу. Задержитесь в этом положении и дайте мышцам расслабиться. Думайте о своей пояснице при ходьбе. Можно очень хорошо распрямить ее, поднимаясь по лестнице вверх.

Помочь снять боли в спине может микромассаж. Единственное ограничение состоит в том, что его можно проводить не ранее чем через 4—5 ч после каких-либо физиотерапевтических мероприятий.

Дополнительно к той технике микромассажа, которая описана в начале этой главы, при болях в спине можно использовать небольшие ( $3 \times 3$  мм) кусочки или полоски шириной 3—4 мм перцового пластыря. Кусочками или полосками надо клеивать точки после микромассажа для продления действия. Полоски наклеиваются вдоль позвоночника параллельно ему на расстоянии в 1 цунь с обеих

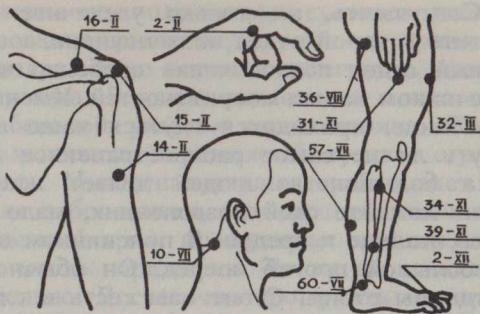


Рис. 171

сторон. В самой болезненной области по промежутку между отростками позвонков одна полоска наклеивается горизонтально, ее концы должны перекрывать обе наклонные вертикальные полоски. В итоге должен получиться рисунок в виде буквы «Н», перекрывающий всю болезненную область позвоночника.

Вдоль всего позвоночника с обеих сторон расположены точки, микромассаж которых снимает боли в позвоночнике (рис. 171). Эти точки находятся на двух линиях, идущих вдоль позвоночника с обеих сторон на расстоянии, равном 1 пропорциональному цуню. Каждая точка по горизонтали расположена на уровне центра промежутка между остистыми отростками (выступающими частями) позвонков.

По болевым ощущениям, мышечному напряжению, болезненности при прощупывании определите с возможной точностью зону поражения позвоночника. Пальцем промассируйте точки вдоль пораженной зоны. Каждую точку достаточно массировать 2—3 мин.

Точки, используемые при поражении шейно-грудного отдела позвоночника

Точка 10-VII, тянь-чжу, расположена на шее сзади, на границе волосистой части головы, во впадине у наружного края трапециевидной мышцы. На границе затылка и шеи легко найти симметрично расположенные затылочные бугры. Спустившись по диагонали кнаружи и книзу с вершины любого из них до границы волосистой части головы, пальцем нащупайте между мышцами углубление — в этой впадине и находится точка 10-VII.

Точка 15-II, цзянь-юй, соответствует впадине, образующейся над плечевым суставом при горизонтально поднятой руке. Положите ладонь левой руки на правый плечевой



сустав. Поднимите правую руку до горизонтального положения. Положите средний палец левой руки в ямку, образовавшуюся над суставом. Опустите правую руку, проведите микромассаж.

Точки, используемые при поражении шейно-грудного отдела позвоночника с распространением болей или нарушением чувствительности, онемением рук

Точка 16-II, цзюй-гу. После микромассажа точки 15-II сместите палец на 1 цунь в сторону шеи и проведите микромассаж точки, находящейся в вершине треугольника, образованного ключицей и мышцами спины. Это и будет точка 16-II.

Точку 14-II, био-нао, обнаруживаем на наружной стороне плеча, в нижнем отрезке заднего края дельтовидной мышцы у переднего края трехглавой мышцы плеча. Дельтовидной называется мышца, треугольным лоскутом прикрывающая плечевой сустав, как бы трехглавая (мышца эта занимает всю заднюю поверхность плеча).

Точка 2-II, эр-цзянь, находится у основания указательного пальца руки кпереди от пястно-фалангового сустава со стороны большого пальца на границе перехода тыльной и ладонной поверхностей.

Точки, используемые при поражении пояснично-крестцового отдела позвоночника

Даже при изолированной боли в пояснице — без распространения ее по ноге — необходимо использовать (помимо точек, расположенных вдоль позвоночника) отдаленные от места поражения точки.

Точка 31-XI, фэн-ши, расположена на средней линии боковой поверхности бедра, на 7 цуней выше нижнего края коленной чашечки. При вытянутых вдоль тела руках кончик среднего пальца точно указывает эту точку.

Точку 34-XI, ян-линь-цюань, ищем в верхней части голени, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 пропорциональных цуня. На этом уровне легко прощупывается у наружного края передней поверхности голени костный выступ — головка малоберцовой кости. Во впадине у передненижнего края головки малоберцовой кости как раз и обнаруживается точка 34-XI.

Точка 39-XI, сюань-чжун, находится выше центра наружной лодыжки на 3 пропорциональных цуня, у переднего края костного ребра, идущего вверх от этой лодыжки.

Точка 60-VII, кунь-лунь, расположена кзади от наруж-

ной лодыжки, во впадине, на середине расстояния между лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Точки, используемые при поражении пояснично-крестцового отдела позвоночника с распространением болей по боковой поверхности ноги

Точка 32-III, фу-ту, помещается на средней линии передней поверхности ноги, на границе нижней и средней трети бедра, выше верхнего края коленной чашечки на 6 цуней.

Точка 2-XII, синь-цзянь, расположена в складке между первым (большим) и вторым пальцами ноги в верхней ее части.

Точки, используемые при поражении пояснично-крестцового отдела позвоночника с распространением болей по задней поверхности ноги

Точку 36(50)-VIII, чен-фу, нужно искать в центре ягодичной складки у нижнего края большой ягодичной мышцы.

Точка 57-VII, чэн-шань, обнаруживается в центре задней поверхности голени, на середине линии, соединяющей верхний край пяточной кости с серединой подколенной ямки.

Пользуясь микромассажем для избавления от болей в позвоночнике, следует помнить, что микромассаж может снять боли, но не способен устранить причины их возникновения. Как только боли исчезнут, по разрешению врача нужно активно заняться укреплением мышечного корсета позвоночника и уделять большое внимание профилактике дальнейших обострений.

### *Рвота*

Тошнота и рвота могут быть вызваны большим количеством различных причин. Микромассаж, действие которого направлено на снятие рвотных рефлексов, имеет смысл проводить только тогда, когда рвота не является защитной реакцией, способствующей удалению из организма ядов. Значит, не стоит делать микромассаж при отравлениях. Рациональную осторожность при использовании микромассажа нужно проявлять и при малейшем подозрении на кишечную инфекцию. Не стоит пытаться самостоятельно бороться с рвотой у беременных.

Итак, что остается? Рвота, связанная с неинфекционными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, или с

кишечной формой гриппа, или с головной болью, или с заболеваниями головного мозга, — вот когда микромассаж может пригодиться, помочь человеку.

Техника микромассажа при рвоте та же, что была рекомендована для скорой помощи. Иногда достаточно просто однократно сильно нажать на точку. Во всяком случае микромассаж нужно проводить интенсивно (рис. 172).

#### Точки на ноге

Точка 34-ХІ, ян-линь-цюань, была описана в разделе «Боль в спине». Ее можно использовать также при привычных запорах, болях внизу живота, холециститах, болях в коленном суставе, при межреберной невралгии, фарингите, ларингите, отечности лица. Точка универсального действия.

Точка 42-ІІІ, чун-ян, тоже уже упоминалась. Расположена на самой возвышенной точке стопы, на линии, продолжающей промежуток между вторым и третьим пальцами стопы.

#### Точки на руке

Точка 4-ІV, вань-гу, находится на ребре ладони со стороны мизинца, во впадине, ближе к основанию ладони. Точно определите место, где кончается предплечье и начинается ладонь. Подвигав кистью руки, прощупайте там ямку, затем, передвигаясь в сторону мизинца, перевалите через костный выступ и сразу же за ним в ямке проведите массаж точки 4-ІV.

Точку 6-ІV, ян-ляо, обнаруживаем на тыльной поверхности предплечья, на краю со стороны мизинца, на расстоянии в 1 пропорциональный цунь от лучезапястной складки.

#### Точки на животе

Точка 25-ІІІ, тянь-шу, расположена в сторону от пупка

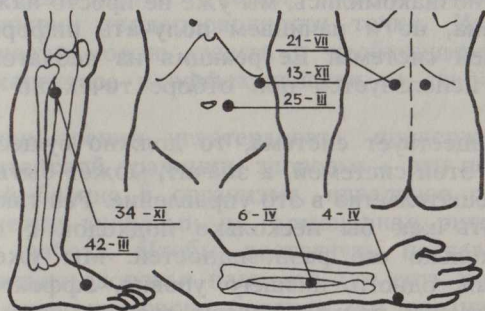


Рис. 172



на 2 пропорциональных цуня. Универсальная точка заболеланий кишечника.

Точку 13-XII, чжань-мэнь, вы найдете у свободного конца последнего ребра, что соответствует месту пересечения вертикальной линии, идущей из центра подмышки, и нижнего края грудной клетки.

#### Точка на спине

Точка 21-VII, вэй-шу, находится на уровне нижнего края грудной клетки, под последним ребром, на расстоянии в 1,5 цуня от средней линии спины.

## Системный подход к микромассажу

Древнее, до конца так и не понятое нами искусство микромассажа на первый взгляд кажется таинственным и даже немного мистическим. Но при более глубоком его освоении ясно проявляется рационализм его основы, четкая систематизация представлений о человеке, его заболеваниях и их лечении. Базой для микромассажа служат энергетические представления древних. Мы уже говорили о них и о системе акупунктурных точек и каналов как о системе управления организмом. Иглотерапия, как и микромассаж, при таком взгляде на природу человека становится не просто раздражением определенных зон (точек) на коже, а должна рассматриваться как целенаправленное вмешательство в эту управляющую систему. Тот микромассаж, который описан в предыдущей главе, почти ее не затрагивает, действие происходит на уровне прямых связей между точкой и органом. Система как таковая вроде бы оказывается в стороне. Хотя в действительности это и не совсем так. Даже при том простом подходе, с которым вы только что познакомились, мы уже не просто нажимаем на точки органа, но и начинаем получать информацию от управляющей системы. Ее реакция на неблагополучие в организме используется при отборе точек по их болезненности.

Если существует система, то должно существовать и управление этой системой, а значит, может быть осуществлено и вмешательство в это управление. Раз так, то могут существовать как бы несколько подходов к микромассажу, несколько его разновидностей. Мы уже описали микромассаж одного, низшего уровня, эффект которого создается за счет прямых связей: точка — орган. Сказали также и о существовании каналов — значит, должен су-



ществовать микромассаж на уровне управления отдельным каналом. Но ведь существует и определенное взаимодействие каналов и управление этим взаимодействием — значит, должен существовать и третий уровень микромассажа: микромассаж, управляющий всей системой в целом.

В действительности все три уровня существуют в восточной системе управления состоянием организма и поддержания здоровья. Но освоить все это достаточно сложно. Высший уровень основывается на пульсовой диагностике — искусстве, которое до сих пор не удалось формализовать, не удалось превратить в ремесло; по сей день не созданы приборы диагностики, заменяющие человека. Мы не будем пытаться научить читателя пульсовой диагностике — попробуем предложить два относительно легких подхода к управлению системой акупунктурных точек и каналов. Первый — тест Акобане. Он дает возможность оценить состояние каждого из каналов и провести коррекцию. Говоря современным языком, — это система управления с обратной связью, действующая на уровне отдельных каналов. Второй — микромассаж часовых точек. Самый простой и, значит, самый доступный способ отладки взаимодействия элементов системы с использованием естественных временных связей каналов.

### **Точки, каналы**

С современной точки зрения микромассаж, использующий систему управления с обратной связью, — это метод, позволяющий корректировать состояние отдельных каналов за счет прямых связей между точкой, каналом и органом. Обратная связь «орган — канал — точка» обнаруживается при измерении теплопроводности точки. Измерив теплопроводность можно судить о необходимости коррекции, ее характере и эффективности за счет повторного контроля.

С точки зрения иглотерапевта, придерживающегося старой китайской традиции, здоровье — это полный энергетический баланс в организме, идеальное соотношение энергии между каналами, их гармоничная, ритмично закономерная работа. Чтобы достигнуть поставленной цели — добиться здоровья пациента (то есть хорошо отлаженного энергетического баланса его организма), надо знать, как в данный конкретный момент обстоит дело с энер-

гетикой каждого канала, уметь определять степень их сбалансированности.

Теперь придется сделать небольшое отступление и описать сами каналы, иначе будет трудно с ними работать.

Каналы носят несколько условные названия, в которых отражена взаимозависимость каналов и тех органов, которыми они, по классическим китайским представлениям, подают энергию. Надо отметить, что в современной практике их все чаще называют по номерам.

**Канал I** — канал легких. Он мог бы называться каналом дыхания и снабжения организма кислородом. Начинается (рис. 173) на груди около плеча, поднимаясь, переходит на плечо. Спускается вдоль сгибательной поверхности руки, доходит до большого пальца, на кончике которого и заканчивается. Большинство точек, входящих в него, могут быть полезны при заболеваниях дыхательных путей и легких, а также при нарушениях снабжения кислородом тканей организма. В каких случаях надо воздействовать на канал легких? Какие признаки указывают на необходимость этого вмешательства? Затрудненное дыхание, похолодание или оцепенение конечностей, нарушение функции слизистой оболочки дыхательных путей, неблагоприятное эмоциональное состояние, боли в боку и лопатках, кашель. Все в этом описании становится логичным, если рассматривать похолодание конечностей и неблагоприятное эмоциональное состояние как симптомы недостаточного снабжения тканей кислородом.

**Канал II** — канал толстого кишечника. Начинается (рис. 174) от кончика указательного пальца, проходит по тыльной стороне руки, затем через локоть по наружной поверхности плеча переходит в надлопаточную область, по

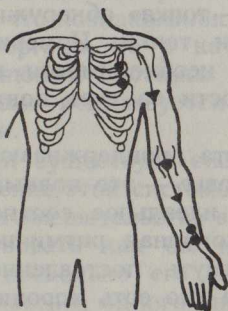


Рис. 173



Рис. 174



шее идет до верхней губы. С ним связано выделение веществ из организма. Какие симптомы могут потребовать воздействия на точку именно этого канала? Запор, понос, зубная боль являются непосредственными проявлениями нарушения работы толстого кишечника. Другие проявления (астма, фарингит, кожные заболевания) зависят косвенно; в их развитии играет определенную роль задержка в организме токсических веществ, вовремя не удаленных из кишечника естественным путем. И наконец, среди симптомов нарушения работы канала II есть напряженность мышц плеча и лопаточной области — так сказать, местные явления, связанные с прохождением по этой зоне канала толстого кишечника.

**Канал III** — канал желудка. Он обеспечивает энергией начальные процессы переваривания пищи. Начинается (рис. 175) в середине нижнего края орбиты глаза, делает дугу по нижней челюсти и боковой поверхности лица, затем опускается по передней поверхности шеи на грудь, живот и переднюю поверхность ноги. Заканчивается на наружной поверхности второго пальца ноги. Канал связан с ротовой полостью, слюнными железами, пищеводом, желудком и двенадцатиперстной кишкой. При неполадках в работе канала III возникают симптомы общего истощения, слабости, депрессии, нарушается деятельность пищевода и желудка, бывают спазмы, боли, плохо усваиваются те или иные виды пищи.

**Канал IV** — еще один канал, связанный с пищеварением, но называется он каналом селезенки — поджелудочной железы. Принимает известное участие в работе лимфатической системы, поэтому французские авторы считают его каналом лимфы. Начинается (рис. 176) на большом пальце ноги, проходит по боковой поверхности стопы, идет почти посередине боковой поверхности всей ноги, по паху и дальше по боковой поверхности живота и груди почти до ключицы, заканчиваясь в подмышечной области. Неполадки с каналом IV могут привести к желудочной слабости, нарушению аппетита, тошноте, вспучиванию живота (газы), поносам или, наоборот, трудностям с дефекацией, бессоннице (вызванной ненормальностями в работе кишечника), диабету (как болезни, зависящей от состояния поджелудочной железы), заболеваниям ног (как области, где проходит канал).

**Канал V** — канал сердца. Назначение его достаточно ясно из самого названия. Сердце — орган, тесно связанный с кровообращением, от него зависит и артериальное

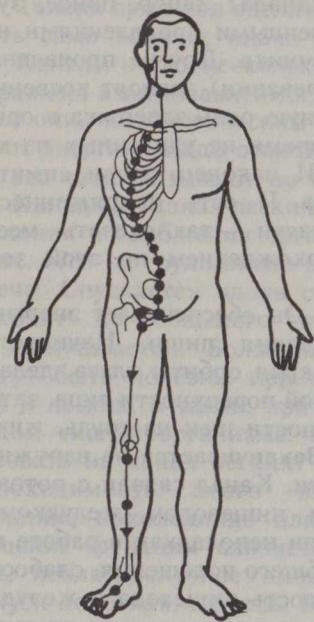


Рис. 175

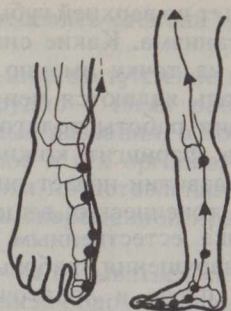


Рис. 176

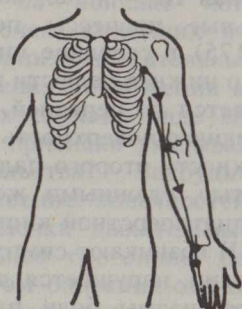


Рис. 177

давление. Начинается канал (рис. 177) в подмышечной области и идет по внутренней поверхности бицепса руки до внутреннего края локтевого сустава, продолжается вдоль внутренней стороны предплечья и заканчивается на концевой фаланге мизинца. На точки этого канала надо воздействовать, если у пациента сердечные перебои, чувство сдавленности в груди и другие признаки нарушения работы сердца. Понимание работы этого канала в китайской медицине и понимание функции сердца в современной западной совпадают. К сожалению, примеров такого единодушия немного.

**Канал IV** — канал тонкого кишечника. «Ведает» абсорбцией, т. е. всасыванием, первичным усвоением питательных веществ. Канал начинается (рис. 178) от кончика мизинца и идет по боковой поверхности кисти, по предплечью до локтя, по плечу до задней поверхности плечевого сустава, переходит на лопатку, затем по шее выходит на боковую поверхность лица и заканчивается



около уха. Неблагополучие в канале VI порождает головную боль, вздутие низа живота, звон в ушах, ухудшение слуха, ревматические заболевания.

**Канал VII** — канал мочевого пузыря. Ему «подведомственно» выделение из организма продуктов обмена. Часть симптомов нарушения работы этого канала связана с тем, что он проходит вдоль всего позвоночника, начинаясь (рис. 179) у внутреннего (ближе к носу) угла глаза и заканчиваясь на мизинце ноги. Заболевания головного мозга, напряженность и оцепенение затылка, чувство напряженности и появление боли в спине, люмбаго, геморрой, различные заболевания или нарушения работы нервов ноги (онемение, боли, нарушение движений, ишиас) — такова симптоматика, заставляющая обратить внимание на канал мочевого пузыря.

**Канал VIII** — канал почек. Ему «доверено» важное дело — выделение из организма продуктов обмена веществ; однако необходимо помнить, что сюда же присоединяется гормональная функция надпочечников. Канал начинается на стопе (рис. 180), проходит по внутренней стороне ноги и достигает почек, далее поднимается по передней стороне тела вплоть до ключицы. Как и другие каналы, он зависит от органов, через которые проходит, — половых органов, почек, печени, легких, сердца, перикарда (сердечная сумка), а также диафрагмы. Если что-то неблагополучно с каналом почек, то возможны существенные изменения жизнеспособности, жизнестойкости (канал связывает между собой основные органы нашего тела), снижение сексуальных желаний, нарушение работы органов, через которые он проходит (симптоматика: одышка, кашель, сердцебиение, чувство страха, боли в сердце, желтуха, понос, боли по ходу меридиана, похолодание ног и поясницы, боли в стопе).

**Канал IX** — канал перикарда. Название это весьма условно: канал «надзирает» за работой сосудов, или точнее, симпатической нервной системы внутренних органов. Начинается (рис. 181) на груди, поднимаясь вверх, переходит на руку и идет по ладонной стороне до конца среднего пальца. Неполадки в канале IX могут сказываться

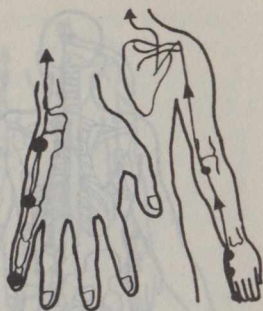


Рис. 178

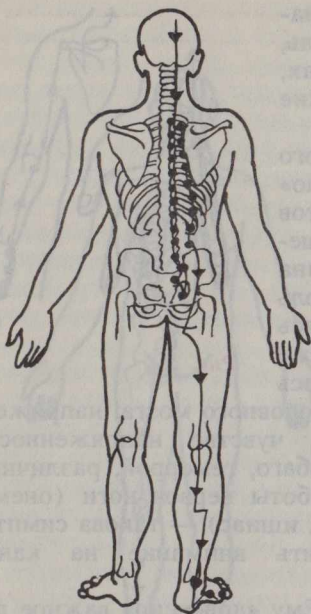


Рис. 179

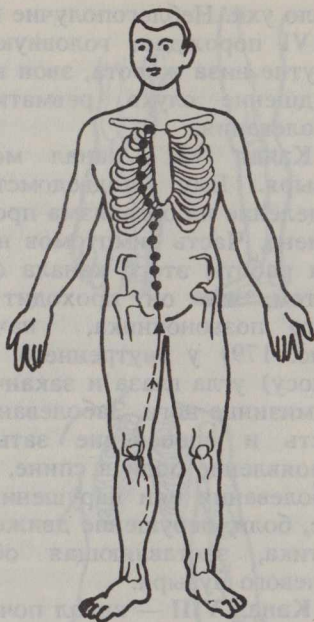
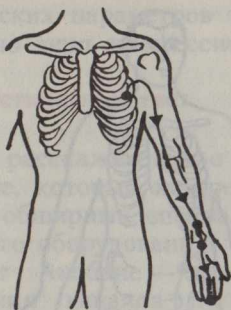


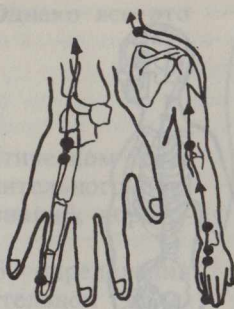
Рис. 180

на многих функциях организма, но чаще всего отражаются на сердечно-сосудистой системе, порождая усиленное сердцебиение, боли в сердце, чувство тревоги и беспокойства. Не следует забывать, что, по классическим китайским представлениям, канал перикарда распределяет энергию между половиной других каналов и поэтому может широко влиять на другие органы.

Канал X — канал тройного обогревателя. Название не очень понятное, хотя некоторые современные авторы пытаются связать его с тремя отделами парасимпатической нервной системы, а восточная традиция говорит о другой триаде — дыхательной, пищеварительной и мочеполовой функциях организма. Так же, как и канал IX, этот канал может широко влиять на работу различных органов: он распределяет энергию между половиной каналов — второй половиной. Канал тройного обогревателя начинается (рис. 182) от конца безымянного пальца, идет по тыльной поверхности кисти, доходит до локтя, плеча, надлопаточной области, шеи, огибает ушную раковину и заканчивается у наружного края брови. Глухоту, шум в ушах, боль в наружном углу глаза, воспаление в области щеки и боковой



*Рис. 181*



*Рис. 182*

поверхности шеи, боль в руке по ходу канала — все это китайские медики относят за счет неблагополучия в работе канала тройного обогревателя.

**Канал XI** — канал желчного пузыря. Вообще-то этот канал действительно занимается работой желчного пузыря, желчью. Но сюда традиция присоединяет глаза, мышцы и область головы. Не следует забывать, что медицина прошлого понимала роль желчи значительно шире, чем это принято сейчас. Канал начинается (рис. 183) у наружного угла глаза, петляет по всей боковой поверхности головы, опускается по боковой поверхности шеи сначала на спину, затем, огибая плечевой сустав, переходит на боковую поверхность грудной клетки и живота, далее идет по наружной поверхности ноги и заканчивается на четвертом пальце ноги. Наиболее часто встречающиеся симптомы при нарушениях функции канала желчного пузыря: головная боль, боль в подчелюстной области, боль в наружном углу глаза, боль и тяжесть в надключичной ямке, тяжесть в подмышечной области, горечь во рту, тяжелые вздохи, боли в области сердца и подреберья, которые затрудняют движение, землистый цвет лица, горячая на ощупь наружная поверхность стопы, увеличение шейных и подмышечных лимфатических узлов, потливость, озноб, боль в наружной поверхности бедра, в коленном суставе, в голени, в передней поверхности голеностопного сустава, ограничение движения четвертого пальца стопы.

**Канал XII** — канал печени. Связывает между собой многие стороны жизнедеятельности организма человека, синтез белков крови, обезвреживание токсических веществ, поддержание иммунитета, влияет также на сексуальную





Рис. 183

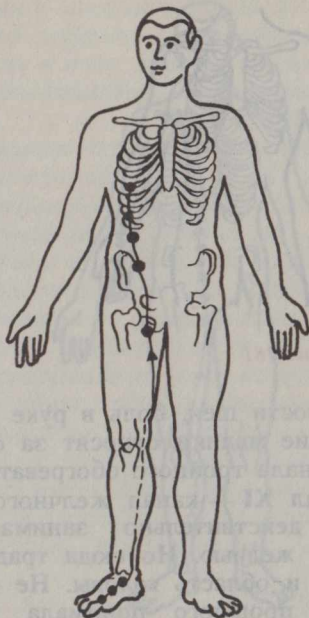


Рис. 184

сферу. Начинается (рис. 184) на внешней поверхности большого пальца стопы, идет по тыльной поверхности стопы голени, переходит на внутреннюю поверхность ноги, огибает половые органы, проходит по животу до печени, поднимается по груди и шее к глазу. Соответственно разнообразны и симптомы, свидетельствующие о нарушениях в работе канала XII: головокружения, несдержанность в проявлениях эмоций, ухудшение зрения, отсутствие интереса к жизни, снижение сексуальной активности, межреберная невралгия, выпадение прямой кишки, многие другие симптомы, связанные с местами прохождения канала.

Для контроля состояния каналов существуют различные тесты. Самым древним, самым трудным для освоения, но зато самым надежным является пульсовая диагностика. Есть и другие, не будем их все перечислять. Современность создала, несомненно, более доступные для освоения (но неизвестно, сравнимые ли по надежности с пульсовой диагностикой) системы электронной диагностики состояния каналов. Их много, они основаны на измерении различных



физических параметров точки. Однако все это доступно лишь профессионалам.

### Диагностический тест

Мы расскажем вам о диагностическом тесте Акобанае, который не требует длительного обучения, обширных специальных знаний, дорогостоящего оборудования.

Тест Акобанае — это способ определения состояния каналов по сравнительной болевой чувствительности пар специальных диагностических точек при их прогревании.

Две точки в зависимости от теплоемкости (т. е. их способности поглощать тепло) нагреваются (при нагреве стандартным способом и в относительно стандартных условиях) с различной скоростью; этому будет соответствовать и разное время достижения болевого порога. На современном уровне развития науки мы не умеем удовлетворительно объяснить, как работает тест Акобанае. Можно предположить следующее. Нарушение работы канала, нарушение нормального состояния диагностической точки в той или иной степени будет влиять на изменение времени теста. Недостаток энергии приводит к повышению теплоемкости, ускоренному отведению тепла от точки, увеличению способности точки поглощать тепло и соответственно увеличению отрезка времени до появления болезненности. Избыток энергии в канале, нарушение его проводимости, энергетические блоки на пути его следования действуют в противоположном направлении — уменьшают время теста Акобанае для данного канала, для данной точки.

В тесте Акобанае используются точки, находящиеся на пальцах рук и ног у основания ногтя, в углах ногтевого ложа сразу же за околоногтевым валиком (рис. 185). Такую точку, стандартно расположенную в 2—3 мм от угла ногтевого ложа, можно обнаружить, построив воображаемый прямоугольник, в который вписывается вся площадь ногтя. Диагностические точки в тесте Акобанае описаны для каждого канала. Их 24 — для 12 каналов. Разница в теплопроводности двух парных точек и составляет информативный показатель теста Акобанае. Парными считаются одноименные диагностические точки, одинаково расположенные на левой и правой руке, на левой и правой ноге и принадлежащие к одному каналу (например, точка «мелкая торговля» у корня большого пальца руки). Диагно-



Рис. 185

стических точек для теста Акобане 6 на одной руке (соответственно 12 на двух) и 6 на одной ноге (соответственно 12 на двух).

Парные точки, т. е. точка на левой руке (ноге) и аналогичная точка на правой руке (ноге), представляющие определенный канал, должны иметь близкое время возникновения боли — это признак благополучного состояния связанного с каналом органа и самого канала. Чувствительность парных точек становится различной (в два раза и даже более) при нарушении работы канала, функции связанного с ним органа или из-за возникновения заболевания. Дисбаланс одноименных точек — повод для вмешательства в работу канала. Так, результаты проведения теста Акобане могут быть использованы для акупунктурной коррекции состояния человека и лечения заболеваний.

Источник тепла, применяемый для теста, должен быть достаточно стабилен. Не рассчитывая на то, что наш читатель сможет получить полынные сигареты фабричного производства или пользоваться специальными приборами инфракрасного нагрева, мы порекомендуем реально доступные средства. Можно использовать электровыжигатель, предназначенный для выжигания по дереву, применить высушенные сигареты (больше всего подходят сигарные табачки).

Стандартность нагрева — условие, совершенно необходимое для правильного проведения теста, — обеспечивается не только стандартностью источника тепла, но и умением соблюсти постоянные условия тестирования. Важно избрать место, в котором движение воздуха минимально. Держать нагреватель следует на определенном расстоянии от кожи и совершать однотипные, одинаковые по амплитуде движения. Все это требует некоторого навыка. Нагреватель надо располагать в 2—3 мм над точкой, покачивая или вращая его с амплитудой в несколько миллиметров. Нужно уметь одновременно с прогреванием точки достаточно внимательно контролировать время и точно засекают момент появления боли. Перед проведением теста надо проинструктировать обследуемого, что он должен быстро сообщать о возникновении резкой болезненности при прогревании точки. Не надо объяснять способ оценки результатов теста: даже добросовестный обследуемый может произвольно «дотянуть» результаты в желаемую сторону. Кому-то хочется быть идеально здоровым, а кому-то приятно получить подтверждение своей болезненности.

## Диагностические точки теста Акобана (рис. 186)

1. Точка 11-I, шао-шан, «мелкая торговля». Точка канала легких. Находится на большом пальце руки со стороны дальней от указательного пальца.

2. Точка 1-II, шан-ян, «торговля ян». Точка канала толстого кишечника. Находится на указательном (втором) пальце руки со стороны большого (первого) пальца.

3. Точка 9-IX, китайского названия не имеет, в номенклатуре не числится. Точка канала перикарда. Находится на третьем (среднем) пальце руки со стороны второго (указательного) пальца.

4. Точка 1-X, гуань-чун «граничная точка приступа». Точка канала тройного обогревателя. Находится на четвертом (безымянном) пальце руки со стороны пятого пальца (мизинца).

5. Точка 9-V, шао-чун, «маленькая точка атаки». Точка канала сердца. Находится на пятом пальце руки (мизинце) со стороны четвертого (безымянного) пальца.

6. Точка 1-VI, шао-цзе, «маленький пруд». Точка канала тонкого кишечника. Находится на пятом пальце руки (мизинце) со стороны дальней от четвертого (безымянного) пальца.

7. Точка 1-IV, инь-бай, «скрытая ясность». Точка канала селезенки-поджелудочной железы. Находится на первом (большом) пальце ноги со стороны, обращенной к другой ноге.

8. Точка 1-XII, да-дунь «великое откровение». Точка канала печени. Находится на первом (большом) пальце ноги со стороны второго пальца.

9. Точка 45-III, ли-дуй, «строгое видоизменение». Точка

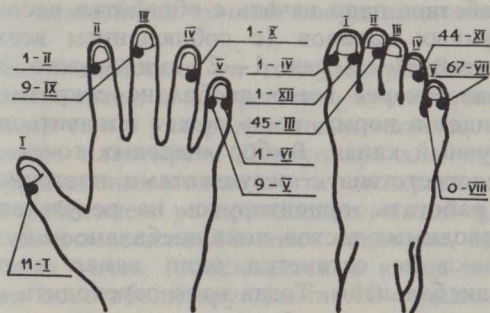


Рис. 186



канала желудка. Находится на втором пальце ноги со стороны третьего пальца.

10. Точка 44-XI, цзу-цяо-инь, «инь начала». Точка канала желчного пузыря. Находится на четвертом пальце ноги со стороны пятого пальца (мизинца).

11. Точка 0-VIII китайского названия не имеет, в номенклатуре не числится. Точка канала почки. Находится на пятом пальце ноги (мизинце) со стороны четвертого пальца. По классическому описанию канал почки через эту точку не проходит. Первая точка канала VIII (почки) находится на подошвенной поверхности стопы, она в тесте Акобане не используется. Вместо нее специально для этого теста «изобретена» точка O-VIII, служащая «представительницей» канала почки.

12. Точка 67-VII, чжи-инь, «достижение инь». Точка канала мочевого пузыря. Находится на пятом пальце стопы, со стороны, дальней от четвертого пальца.

Проведя тест, мы можем узнать, где и в какой степени нарушена циркуляция энергии по каналам и с какими из них эти нарушения связаны. Полученные сведения важны не сами по себе, они нам нужны для выбора способа, времени и места воздействия на точки, которое привело бы к исправлению ситуации и достижению энергетической гармонии.

Вы провели тест Акобане, получили результаты. Как действовать дальше? Смотря какие получены результаты. Рассмотрим два возможных варианта нарушения энергетического баланса в организме.

**Вариант первый.** Если дисбаланс одного из каналов выражен не резко (разница во времени появления боли на одной и другой парных точках не превышает пятикратную) или обнаруживается дисбаланс на нескольких каналах сразу, воздействие надо начать с обработки часовых точек неблагоприятных каналов (с соблюдением всех правил, описанных выше). Через 1—2 дня можно повторить тест Акобане, скорее всего дисбаланс сократится, часть каналов придет в норму, хотя может проявиться и новый неблагоприятный канал. Выбор «часовых точек» надо изменять в соответствии с результатами повторного теста. Так, надо работать, ориентируясь на результаты периодически проводимых тестов, пока дисбаланс не будет устранен или пока не останется один канал с резко выраженным дисбалансом. Тогда надо переходить к лечению по схеме второго варианта.

**Вариант второй.** Если один из каналов резко выделя-



ется среди других степенью своего дисбаланса, то вопрос о терапевтическом воздействии решается просто: надо приводить в порядок именно этот канал. При резко выраженном дисбалансе одного из каналов часовые точки вряд ли могут быть эффективными. Для воздействия в подобных случаях используются ЛО-пункты, называемые также стабилизирующими точками.

В классических трудах по акупунктуре описаны многочисленные точки, выполняющие связующую роль между отдельными каналами и позволяющие распределять излишек энергии, скопившейся в канале, или восполнять ее недостаток.

ЛО-пункты, о которых мы начали говорить, — это акупунктурные точки, ответственные за переход энергии из одного канала в другой. Все они влияют на движение энергии, облегчая и ускоряя это движение (действие всегда идет по направлению естественного движения энергии, никогда — против!).

ЛО-пункты имеются на всех каналах и всегда соединяют два канала, близких друг к другу по времени максимальной активности. Стабилизирующая точка (ЛО-пункт) располагается на основном канале, но в его конечной части, в месте связи этого канала с последующим, или, как говорят китайцы, в месте перехода энергии этого канала в смежный. Воздействие в области этой точки применяется с целью либо торможения более активного смежного канала (т. е. подавления функции возбужденных органов, связанных со смежным каналом), либо для возбуждения более слабого смежного канала (т. е. возбуждения функции ослабленных органов, связанных со смежным каналом). Как китайские врачи, так и европейские авторы придают ЛО-пункту канала очень большое значение, считая его важнейшей точкой координационного воздействия.

Способы воздействия на точку могут быть различны: это и введение иглы, и прогревание, и электровоздействие, и смазывание точки раздражающими мазями, и заклеивание перцовым пластырем. Доступным для непрофессионального применения можно считать микромассаж ЛО-точек с употреблением раздражающих мазей и пластыря. Техника микромассажа ЛО-точек такая же, как при массаже часовых точек (описывается в конце этой главы).

Работая со стабилизирующими ЛО-точками, надо периодически повторять тест Акобане и учитывать новые полученные данные. Такой подход позволит читателю само-

стоятельно контролировать состояние своего организма, добиваясь оптимального самочувствия.

Воздействуя на ЛО-пункты, мы можем не сразу избавиться от дисбаланса, он будет некоторое время «сопротивляться», как бы перемещаясь по временной цепочке каналов. Тогда придется, многократно проводя тестирование, вести «преследование» нарушения движения энергии по каналам, пока его не удастся настичнуть и уничтожить. Закончить такой цикл воздействия лучше всего работой с часовыми точками для стабилизации полученных результатов.

### *Стабилизирующие точки (ЛО-пункты)*

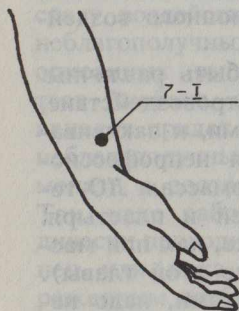
Канал I — легких. Точка 7-I, ле-цюе (рис. 187). Находится на предплечье со стороны большого пальца, выше сустава между кистью и предплечьем на 1,5 цуня. Для определения этой точки нужно скрестить руки так, как показано на рис. 188.

Канал II — толстой кишки. Точка 6-II, пянь-ли (рис. 189). Находится на тыльной поверхности предплечья со стороны большого пальца, выше сустава между кистью и предплечьем на 3 цуня.

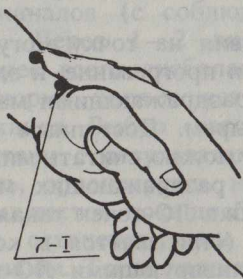
Канал III — желудка. Точка 46-III, фэн-лун (рис. 190). Находится на боковой поверхности голени, выше центра наружной лодыжки на 8 цуней.

Канал IV — селезенки-поджелудочной железы. Точка 4-IV, гунь-сунь (рис. 191). Находится на внутренней (обращенной к другой ноге) стороне стопы, на передненижнем крае основания первой плюсневой кости.

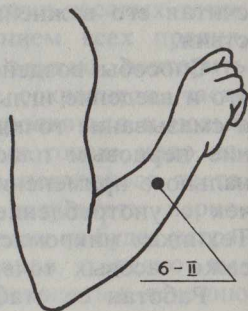
Канал V — сердца. Точка 5-V, тун-ли 3 (рис. 192). Находится на предплечье на ладонной поверхности на рас-



*Рис. 187*



*Рис. 188*



*Рис. 189*



Рис. 190

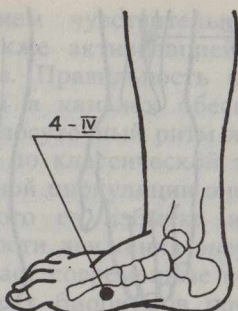


Рис. 191



Рис. 192

стоянии 1 цуня от складки, отделяющей ладонь от предплечья со стороны мизинца.

Канал VI — тонкой кишки. Точка 7-VI, чжи-чжен (рис. 193). Находится на тыльной поверхности предплечья на стороне мизинца, выше границы кисти и предплечья на 5 цуней.

Канал VII — мочевого пузыря. Точка 58-VII, фей-ян (рис. 194). Находится на боковой наружной поверхности голени, выше центра наружной лодыжки на 7 цуней.

Канал VIII — почек. Точка 4-VIII, да-чжун (рис. 195). Находится на внутренней (обращенной к другой ноге) поверхности стопы, немного кпереди от места прикрепления ахиллова сухожилия к пяточной кости.

Канал IX — перикарда. Точка 6-IX, нэй-гуань (рис. 196). Находится на ладонной поверхности предплечья на 2 цуня выше складки, отделяющей ладонь от предплечья.

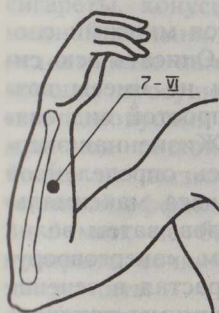


Рис. 193

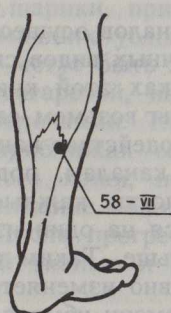


Рис. 194

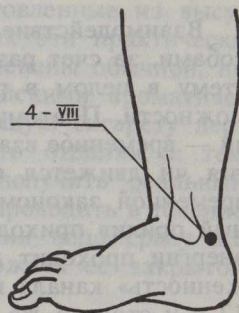


Рис. 195





Рис. 196



Рис. 197

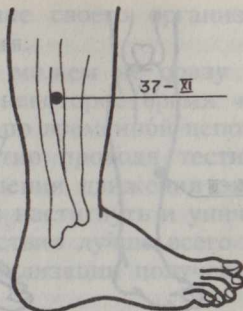


Рис. 198

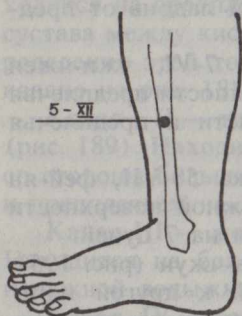


Рис. 199

Канал X — тройного обогревателя. Точка 5-X, вай-гуань (рис. 197). Находится на тыльной стороне предплечья на 2 цуня от границы кисти предплечья.

Канал XI — желчного пузыря. Точка 37-XI, гуан-мин (рис. 198). Находится на боковой поверхности голени, у переднего края малоберцовой кости, выше центра наружной лодыжки на 5 цуней.

Канал XII — печени. Точка 5-XII, ли-гоу (рис. 199). Находится на внутренней (обращенной к другой ноге) поверхности голени у заднего края большеберцовой кости.

### Микромассаж по «часовым точкам»

Взаимодействие каналов осуществляется многими способами, за счет различных видов связей. Описать всю систему в целом в рамках этой книги мы не имеем возможности. Поэтому мы возьмем самый простой вид связи — временное взаимодействие каналов. Жизненная энергия чи движется по каналам, подчиняясь определенной временной закономерности: каждые два часа максимальный прилив приходится на один из каналов, затем волна энергии проходит дальше. Таким образом, «энерговооруженность» канала плавно изменяется, нарастая в течение 12 ч и столько же времени убывая. Максимумы приливов энергии в канале совпадают с его наибольшей актив-



ностью, повышением чувствительности к воздействию через точки, а также активизацией функций связанных с каналом органов. Правильность чередования приливов и отливов энергии в каналах обеспечивает нормальный биологический околосуточный ритм жизни человека. Большинство болезней, по классической теории, связано с нарушением правильной циркуляции энергии по каналам, образованием местного ее избытка или недостатка, дисбалансом ритмичности движения энергии по каналам. Все это очень напоминает современные представления о нарушениях естественных биоритмов при различных заболеваниях.

Коль скоро одним из компонентов многих заболеваний является разбаланс ритмичности движения энергии в каналах, вполне естественно попытаться восстановить нормальный биоритм человека ради облегчения течения заболевания, ускорения выздоровления и восстановления сил после болезни, ради успешной борьбы с осложнениями. Восточная классическая традиция предлагает в этих условиях пользоваться стимуляцией каналов по специальным «часовым точкам» — в строго определенное время, в момент, максимальной активности данного канала, в момент пика прилива энергии. Все дело тут в ритмобиологическом подходе. Процедура, сделанная вовремя, приносит пользу; та же процедура, сделанная в другое время, может не только не принести пользу — она способна причинить вред.

Для воздействия по «часовым точкам» больше всего подходят пальцевой микромассаж и прижигание. Техника проведения микромассажа вам уже известна. Микромассаж каждой «часовой точки» надо проводить в течение 2—3 мин. Для прижигания профессионалы используют сигареты, конусы или шарики, приготовленные из высушенной полыни. В домашних условиях эти практически недоступные нам вещи могут быть заменены обычной, но хорошо просушенной сигаретой, индийскими ароматическими конусами или палочками. Тлеющую сигарету держат над точкой, то приближая ее, то отдаляя, с тем чтобы не вызвать ожога кожи, но получить реальный тепловой эффект. Прижигание можно проводить в течение 2—3 мин, не более. После прогревания надо сразу же прикрыть точку теплой тканью и держать ее закрытой минут пять.

Указывая время работы с точкой, мы приводим зимнее декретное время, принятое в Советском Союзе

с 1930 года. Соответственно нужно учитывать переход на летнее время и использование поясного времени в некоторых странах. Например, пять часов утра по зимнему декретному — это шесть часов утра по летнему декретному времени и семь часов по поясному.

«В строго определенное время, в момент максимальной активности данного канала, в момент пика прилива энергии» — так я написал. Но дело в том, что практика жизни вносит некоторые поправки в теоретические построения.

Конечно, никто не будет специально просыпаться в разгар ночи, чтобы промассировать точку «великое откровение» или точку «слезы-спуск». Поставив перед нездоровым человеком такую задачу, можно повредить его здоровью.

Практически действуют так — обрабатывают «часовые точки» возможно ближе к моменту, наибольшей активности данного канала. Разрешается проводить воздействие на точку за несколько часов до наступления указанного оптимального времени, но ни в коем случае — после него. Значит, вечером (позже, перед самым сном) вы можете поработать со всеми «ночными» точками. Важно только соблюдать при этом заданную последовательность.

При описании точек мы тем не менее указываем пик активности данного канала как оптимальное время для производства микромассажа. А читатель уже сам должен будет сделать необходимые поправки с учетом своего образа жизни, привычек, возможностей.

Весьма желательно, чтобы в течение первых дней курса были проработаны все точки суточного цикла, о которых я сейчас расскажу (см. табл. 2). В традиционных описаниях первой среди «часовых точек» считается точка пяти утра (шести по летнему времени) (рис. 200). Это время канала легких. Точка 8-I, цзин-цзюй, «продольный канал», находится на ладонной поверхности предплечья, со стороны большого (первого) пальца, отступя от лучезапястной складки на расстояние 1 цуня. Для этой точки прижигание применять нежелательно, лучше воспользоваться традиционной техникой массажа в сочетании с раздражающими мазями.

Точка семи часов утра (восьми по летнему времени), 1-II, шан-ян, «торговля ян», канал толстого кишечника, находится около угла корня ногтя указательного пальца руки, со стороны большого (первого) пальца.

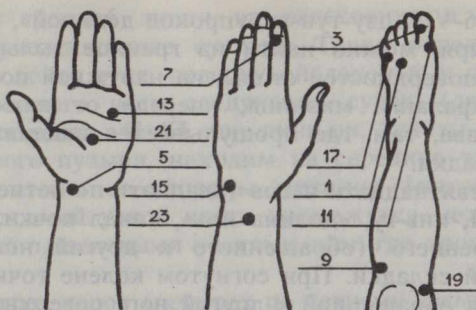


Рис. 200

Точка девяти часов (десяти по летнему времени), 36-III, цзу-сань-ли, «три промежутка на ноге», канал желудка, отыскивается таким образом. Сидя, не отрывая пятки от пола, максимально поднимите носок стопы. В верхней части голени при этом появится бугор большеберцовой мышцы, на вершине которого расположена искомая точка (кнаружи от гребешка большеберцовой кости на 1 цунь и ниже края коленной чашечки на 3 цуня).

Точка одиннадцати часов (двенадцати дня по летнему времени), 3-IV, тай-бай, «высшая ясность», канал селезенки-поджелудочной железы, помещается на внутренней (обращенной к другой ноге) поверхностях стопы, на границе тыльной и подошвенной поверхностей кзади от косточки в месте соединения большого (первого) пальца ноги со стопой.

Точка тринадцати часов (четырнадцати по летнему времени), 8-V, шао-фу, «маленький район», канал сердца, расположена на ладони в месте пересечения продолжения линии промежутка между мизинцем (пятым) и безымянным (четвертым) пальцами руки с ближайшей к пальцам поперечной складкой ладони. Точку можно определить, прижав IV и V пальцы к ладони и найдя ее между кончиками этих пальцев.

Точку пятнадцати часов (шестнадцати по летнему времени), 5-VI, ян-гу, «солнечная долина», канал тонкого кишечника, определяют при согнутой кисти руки. Находится она на тыльной стороне лучезапястного сустава со стороны мизинца, во впадине около шиловидного отростка локтевой кости (четко выделяющийся костный выступ в этой области).

Точку семнадцати часов (восемнадцати по летнему



времени), 66-VII, цзу-тун-гу, «проход долиной», канал мочевого пузыря, можно найти на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы, на наружной поверхности последней фаланги мизинца, кпереди от плюснефалангового сустава, там, где прощупывается впадина у конца кожной складки.

Точка девятнадцати часов (двадцати по летнему времени), 10-VIII, инь-гу, «долина инь», канал почки; находится у внутреннего (обращенного к другой ноге) конца подколенной складки. При согнутом колене точка обнаруживается на обращенной к другой ноге поверхности сухожилия, ограничивающего коленную впадину с этой стороны.

Точку двадцати одного часа (двадцати двух по летнему времени), 8-IX, лао-гун, «дворец труда», канал перикарда, можно отыскать на середине ладони. Точку определяют при согнутой в кулак кисти, расположение точки соответствует промежутку между кончиками третьего и четвертого пальцев.

Точка двадцати трех часов (ноль часов по летнему времени), 6-X, чжи-гоу, «ямы-ветви», канал тройного обогревателя, расположена на тыльной поверхности пред-

Таблица 2

Акупунктурные каналы (в номерном обозначении) и момент максимальной активности в различных системах времени

Канал	Время		
	поясное	декретное	
		зимнее	летнее
I	2	3	4
I	4	5	6
II	6	7	8
III	8	9	10
IV	10	11	12
V	12	13	14
VI	14	15	16
VII	16	17	18
VIII	18	19	20
IX	20	21	22
X	22	23	24
XI	24	1	2
XII	2	3	4

плеча по средней линии на расстоянии в 3 цуня от складки лучезапястного сустава. Точку определяют при согнутой в локте руке, повернутой ладонью к себе.

Точку одного часа следующих суток (два часа по летнему времени), 41-XI, цзу-линь-ци, «слезы-спуск», канал желчного пузыря, находим на середине тыльной поверхности стопы со стороны мизинца (пятого пальца) в верхней, самой узкой части промежутка между четвертой и пятой плюсневыми костями, там, где прощупывается впадина.

Точка трех часов (четыре по летнему времени), 1-XII, да-дунь, «великое откровение», канал печени, расположена у корня ногтя большого (первого) пальца стопы около его наружного (со стороны второго пальца) угла.

## **Аурикулотерапия, или Микромассаж точек уха**

Биологически активные (акупунктурные) точки кожи есть не только на теле, но и на ухе человека.

Еще в первом веке до нашей эры китайские врачи рассматривали ухо как часть тела, связанную со всем организмом. Для них это означало, что воздействием на точки ушной раковины можно лечить заболевания различных внутренних органов. В современной медицине точки уха называются аурикулярными — в отличие от корпоральных, т. е. расположенных на теле человека. («Аурис» — латини уxo, «корпус» — тело.)

С одной стороны, аурикулярные (ушные) точки — это тоже точки иглотерапевтические, с другой — они никак не связаны с системой акупунктурных точек и каналов на теле, значит, вроде бы обладают определенной самостоятельностью. Может быть, создают даже собственную систему. Их обособленность и послужила причиной выделения специального направления в медицине. В русскоязычной литературе оно чаще всего называется уxoиглотерапией. Существует и другой термин — аурикулярная иглотерапия, или аурикулотерапия. Но дело не в терминах.

Аурикулярные точки обладают некоторыми преимуществами по сравнению с корпоральными (хотя чаще всего профессиональные иглотерапевты используют их как дополнительные при обычной корпоральной иглотерапии). Во-первых, точки уха всегда легко доступны: не надо раз-

девать больного. Во-вторых, каждая из 130 аурикулярных точек имеет четкое предназначение, чего не скажешь о корпоральных точках, где одна и та же точка может давать разные эффекты в зависимости от многих обстоятельств, а их трудно учесть без профессиональной подготовки. Каждая из точек уха имеет определенную функцию, занимается определенным органом или частью тела. Например, есть точка носа и точка желудка, точка повышения артериального давления и точка снятия спазма бронхов. Это, конечно, сильно упрощает работу с аурикулярными точками и делает ухоиглотерапию более доступной для широкого непрофессионального применения. В-третьих, аурикулярные точки определенных органов или частей тела универсальны, воздействие на них приносит облегчение вне зависимости от диагноза. Так, например, точка колена может быть полезна как при ушибе колена, так и при воспалении сустава или при отложении солей. В любом случае вы получите облегчение, сможете избавиться от болей вне зависимости от причин, их вызвавших. Но существует и некоторое ограничение: используя только аурикулярные точки, трудно получить долговременный эффект, трудно совсем избавиться от заболевания. Так что воздействие на аурикулярные точки — идеальный прием для скорой помощи при острых приступах заболеваний, травмах.

Общая схема расположения точек на ушной раковине напоминает плод, свернувшийся в эмбриональной позе (рис. 201). Можно представить себе, что голова его лежит на мочке уха, руки сложены вдоль тела и оказываются вместе с ногами в верхней части ушной раковины, органы грудной и брюшной полости находятся в самой глубокой части ушной раковины. В соответствии с этим представлением распределяются точки различных органов и частей тела. Там, где лежат ноги воображаемого ребенка, в верхней части ушной раковины, группируются точки, ведающие заболеваниями ног хозяина уха. По заднему краю ушной раковины — точки рук, ближе к центру — точки позвоночника. В углублении, в центре ушной раковины, лежат точки органов брюшной (вверху) и грудной (внизу) полостей. На мочке, естественно, находятся точки, действие которых распространяется на голову и шею. Сравнение схемы точек ушной раковины с эмбрионом помогает ориентироваться в их расположении. Однако для того, чтобы научиться надежно находить точки, следует хотя бы в общих чертах представлять себе анатомию





Рис. 201

ушной раковины (рис. 202). Несомненно, многие из наших читателей знают, что самая нижняя часть уха называется мочкой. Наверное, некоторые могут припомнить, что прикрывающий ушной проход выступ называется козелком. Но этого явно недостаточно. Попробуем рассказать еще кое-что про анатомию человеческого уха.

Валикообразно загнутый свободный край ушной раковины называется завитком, а часть завитка, проходящая над ушным проходом в середину ушной раковины, называется ножкой завитка. Она делит самую глубокую часть раковины — полость — на верхнюю и нижнюю полураковины. Наискосок от козелка (немного ниже его) на стороне мочки уха расположен подобный ему выступ, который называется противокозелок. Козелок и противокозелок разделены межкозелковой вырезкой. Между козелком, противокозелком и ножкой завитка находится нижняя полураковина. Параллельно завитку во впадине ушной раковины проходит второй валик, который называется противозавитком. Он начинается от противокозелка и отделяется от последнего задней ушной бороздкой. Противозавиток идет вверх и, дугообразно загибаясь вперед, делится на две ножки — верхнюю и нижнюю, между которыми находится трехсторонняя ямка.

Точки ушной раковины расположены достаточно близко друг к другу, размеры их незначительны и обнаружить их только по анатомическому описанию нелегко, всегда

Рис. 202. Анатомия уха:

1 — завиток; 2 — нижняя ножка противозавитка; 3 — противозавиток; 4 — противокозелок; 5 — межкозелковая вырезка; 6 — козелок; 7 — нижняя полураковина; 8 — верхняя полураковина; 9 — верхняя ножка противозавитка; 10 — треугольная ямка; 11 — задняя ушная бороздка; 12 — ножка завитка; 13 — мочка уха

существует опасность «выхода» не на ту точку, ошибки. Сегодня большинство врачей использует для обнаружения точек специальные электронные приборы; мы же попробуем обратиться к опыту древних, обходившихся без электроники.

В поиске вам поможет повышенная болезненность кожи в области точки, связанная с заболеванием. Обычно кожа ушной раковины безболезненна. Попробуйте каким-нибудь тонким, но не острым предметом нажимать в той области, где должна находиться разыскиваемая точка. Для этого профессионалы обычно используют специальные палочки с шариком на конце, причем диаметр шарика соответствует размеру точки: 1—2 мм. Проще всего в роли поискового «щупа» использовать старую шариковую авторучку с высохшей пастой. Если вы правильно выбрали место, то без труда обнаружите болезненную точку. Не надо давить чрезмерно сильно, иначе может стать больно в любом месте просто за счет повреждения кожи.

Признаком, используемым для обнаружения точки, могут также служить различные изменения кожи: легкое покраснение или, наоборот, побледнение, просто приподнятость, усиленное шелушение или даже образование пигментного пятна.

Часть из этих признаков может появляться после нажима на точку щупом. Например, достаточно характерна такая картина. Нажав на точку и убрав инструмент, вы сначала видите ямку, окруженную белесым валиком; валик начинает расти, перекрывая центральную ямку, образуется бледный бугорок, достаточно медленно розовеющий.

Врач-иглотерапевт использует для лечения иглы различной конструкции, приборы электровоздействия или лазер. Мы же предлагаем вам ограничиться микромассажем точки. Это достаточно просто и, главное, безопасно: в случае ошибки в выборе точки при микромассаже почти невозможно получить отрицательный эффект. Точки ушной раковины так малы, что промассировать их пальцем обычно не удастся. Проще всего это сделать любым достаточно тонким, но не острым предметом: той же старой шариковой авторучкой, которую мы уже применяли для поиска точки, спичкой, иногда ногтем — почти любым подходящим по размерам предметом. Могу признаться, что сам я лично пользовался для микромассажа точек ушной раковины даже столовой вилкой и язычком от пряжки на часовом ремне. Проявляйте максимум осто-



рожности, при таком массаже легко повредить кожу, а это всегда снижает, если не сводит на нет положительный эффект микромассажа.

Прежде чем описывать аурикулярный микромассаж при различных заболеваниях и травмах, мы расскажем об аурикулярных точках, по которым можно проводить массаж при необходимости изменить свое общее состояние, свой тонус. Можно, выбрав определенные точки, получить от массажа тонизирующий (стимулирующий, бодрящий) эффект. А можно — с помощью другого подбора точек — добиться эффекта седативного (успокаивающего).

### Тонизирующий микромассаж

Тонизирующий микромассаж полезен при необходимости быстро снять усталость, вялость, сонливость. Его хорошо проводить утром, если вы не имели возможности нормально выспаться, а предстоит трудный день; он помогает при любом не ярко выраженном и неясном по своему происхождению недомогании, при общей слабости. Особенно эффективен для людей с пониженным артериальным давлением. Проводя тонизирующий микромассаж, нужно помнить, что он может принести вред человеку с повышенным артериальным давлением или же тому, которому угрожает опасность инфаркта, инсульта.

Тонизирующий аурикулярный микромассаж можно проводить до шести раз в день. Он должен быть болезненным. Иногда достаточно просто нажать на точку, вызвав появление резкой боли на 4—5 с. Более мягкий микромассаж может проводиться на одной точке до 30—40 с.

Все точки ушной раковины обозначаются порядковыми номерами по сквозной нумерации. Чтобы не перепутать их с точками тела (номера могут совпадать), перед порядковым номером точки уха ставятся буквы АТ — аурикулярная точка. Описывая точки, мы будем давать их буквенно-цифровые обозначения (например, АТ-13 или АТ-100) и одновременно смысловые, функциональные названия (например, точка сердца или точка, регулирующая дыхание). Обращаю ваше внимание на то, что на рисунках точки, находящиеся

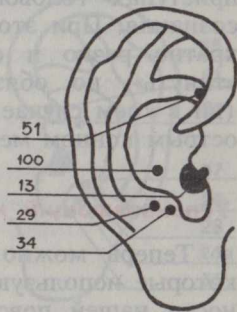


Рис. 203



на невидимых (обратных) поверхностях уха, обозначены светлыми кружками.

Итак, точки тонизирующего аурикулярного (ушного) микромассажа (рис. 203). АТ-51 (симпатическая, или вегетативная точка) находится в конце нижней ножки противозавитка в месте ее пересечения с внутренней стороной завитка. Нужно помнить, что точка закрыта завитком.

Отметим, что эта точка оказывает общеукрепляющее действие.

АТ-100 (первая точка сердца) находится в центре нижней части полости раковины, в самом вогнутом участке дна раковины.

АТ-13 (точка надпочечника) находится почти в середине нижнего ребра козелка на передней его поверхности, в центре нижней половины козелка.

Отметим, что эта точка эффективна при обмороке.

Не имеет номера в общепринятой классификации (АТ) точка, повышающая давление. Она находится на передней поверхности середины межкозелковой вырезки.

АТ-34 (точка коры головного мозга) находится на внутренней стороне противокозелка в средней части его переднего (обращенного к слуховому проходу) ребра.

АТ-39 (точка затылка) находится на наружной поверхности противокозелка в задней его части, ниже линии, ограничивающей противокозелок со стороны мочки (на этом месте часто видна складка).

Отметим, что эта точка эффективна при обмороке.

Рекомендацию вроде «эффективна при обмороке» не следует понимать слишком буквально, читать, как «эффективна только при обмороке». Точку, эффективную при обмороке, можно кроме того, использовать при внезапных приступах головокружения, при помутнении и потере сознания. При этом на нее следует воздействовать однократно резко и сильно, как говорится в просторечье, «ткнуть», но обязательно предметом с тупым концом (ни в коем случае не допуская повреждения кожи, укола острым концом металлического предмета).

### **Успокаивающий микромассаж**

Теперь можно рассказать об аурикулярных точках, которые используют при успокаивающем массаже. Сложности нашей повседневной жизни требуют напряжения. Мы должны уметь мобилизовать себя для быстрого и

эффективного решения трудных неотложных задач. Подчас напряжение накапливается, становится чрезмерным, обременительным, его не удастся снять даже тогда, когда острый момент жизни уже прошел; можно бы расслабиться, передохнуть, но это не получается, как будто что-то мешает. Что именно? Мешает накопившееся напряжение. Напряжение мешает снять напряжение. Да, именно так! Выйти из этого состояния не всегда удастся, просто сходяв в кино на приятный фильм или открыв детективный роман. Люди подчас из-за перенапряжения прибегают к алкоголю, не умея найти правильное решение. Совершенно не обязательно! Можно обойтись более простыми и менее вредными средствами. Одним из них является успокаивающий микромассаж аурикулярных точек.

Он же дает возможность снять излишнюю раздражительность, устранить бессонницу, помогает справиться со стрессовой ситуацией, снизить артериальное давление.

Техника успокаивающего микромассажа похожа на технику тонизирующего, но действовать надо мягче, избегая болезненности. Микромассаж одной точки можно проводить в течение 1—2 мин. После массажа полезно смазать точку очень небольшим количеством любой раздражающей мази (лучше всего для этой цели подходит вьетнамский бальзам «Золотая звезда»).

Итак, точки успокаивающего аурикулярного (ушного) массажа (рис. 204).

АТ-26 (точка зубной боли) находится на внутренней стороне в нижней трети заднего ребра противокозелка.

АТ-26а (точка придатка головного мозга) находится на внутренней поверхности в середине основания противокозелка.

АТ-28 (точка гипофиза головного мозга) находится в середине ребра противокозелка при переходе его в противозавиток.

АТ-33 (точка лба) находится в нижней трети наружной поверхности противокозелка, несколько выше перехода его в межкочелковую вырезку.

АТ-37 (точка шейного отдела позвоночника) находится внизу противозавитка, у задней ушной бороздки.

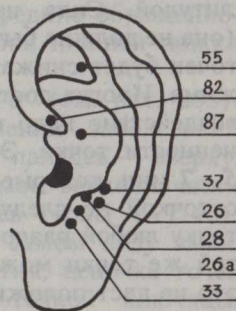


Рис. 204



АТ-55 (шэнь-мень) находится ближе к углу соединения ножек противозавитка, несколько ближе к верхней ножке противозавитка.

АТ-82 (точка диафрагмы) находится на переходе ножки завитка в восходящую часть завитка.

АТ-87 (точка желудка) находится в месте перехода ножки завитка в дно полости ушной раковины.

### **Скорая помощь**

Еще одно применение аурикулярного микромассажа — скорая помощь при мелких травмах, обезболивание независимо от причин возникновения боли. Мы опишем микромассаж точек, «ответственных» за возникновение болей в руках и ногах, в позвоночнике. Не следует расценивать микромассаж как панацею. Помните, что боль — это признак неблагополучия, надо обратиться к врачу для обследования, постановки диагноза и назначения лечения. А микромассаж... Микромассаж делайте, он вам поможет, снимает боли, но не снимет необходимости обратиться в поликлинику. Вы поскользнулись на улице, упали, быстро встали, пошли дальше, но что-то неладно, больно ступить. Что у вас? Перелом, вывих? Или растяжение связок? Сказать об этом категорически может только врач, да и то часто с помощью рентгена. Не забывайте, что самая легкая травма может подчас привести к перелому. Я лично знал человека, прыгнувшего дома с табуретки и сломавшего пяточную кость. Не устану повторять: даже если вам удастся снять боль микромассажем, все равно не обойтись без помощи специалиста!

Начинать массаж нужно с осторожного разминания. Движения должны быть плавными, с очень маленькой амплитудой. Сила нажима определяется появлением боли (она не должна быть резкой). Постепенно чувствительность точек будет снижаться, тогда можно увеличивать силу нажима. Иногда достаточно просто давить на точку. В идеале воздействие надо прекратить, достигнув полной безболезненности точки. Это не всегда получается в течение тех 5—7 мин, которые отводятся на массаж. Дальше работать с точкой не следует. Лучше прекратить массаж, смазать точку любой раздражающей мазью. Микромассаж одной и той же точки можно повторять до пяти раз в день. Если это не даст положительного эффекта, попытайтесь попеременно воздействовать на точки то на одном, то на другом ухе или включить в работу близкие по назначению



акупунктурные точки. Например, при болезненности мышц голени можно попеременно массировать точку колена и точку голеностопного сустава.

На каком ухе лучше проводить массаж — заранее сказать трудно: это зависит от индивидуальности больного. Чаще всего точки «работают» наперекрест: левое ухо отвечает за правую ногу. Однако достаточно распространена ситуация, при которой левое ухо «занимается» левой половиной тела. Следует также иметь в виду, что иногда оба уха «работают» одинаково и их действие распространяется на обе стороны тела.

#### Аурикулярные точки ноги (рис. 205)

Точки передней части стопы и пальцев ног (АТ-46) расположены группой в самой верхней части ушной раковины, в зоне верхней ножки противозавитка, в верхненаружном углу конца верхней ножки противозавитка под загибающимся краем завитка. Точка пятки (АТ-47) — в соответствии с представлением об эмбриональном расположении проекции тела на ушной раковине — расположена поблизости, в верхневнутреннем (переднем) углу конца верхней ножки противозавитка. Представить себе, где должна быть точка голеностопного сустава (АТ-48), можно уже на основе логики устройства человеческого тела — немного ниже точек АТ-47 и АТ-48, посередине между ними. Точка пятки (АТ-47), ближайшая к ней точка пальцев стопы (АТ-46) и точка голеностопного сустава (АТ-48) составляют равнобедренный треугольник. Отступя далее вниз по валику верхней ножки противозавитка, на ее середине можно выйти на точку АТ-49 — точку колена. Ближе к соединению обеих ножек противозавитка находится точка тазобедренного сустава (АТ-50). На нижней ножке противозавитка у ее основания — точка ягодицы (АТ-53). Точка бедра (АТ-57) — на середине обращенного к трехсторонней ямке верхнего склона нижней ножки противозавитка.

#### Аурикулярные точки руки (см. рис. 205).

Все точки, используемые для лечения заболеваний руки, лежат в ладьевидной ямке, точки пальцев — вверху, точки плеча и ключицы — внизу. В самой верхней части ладьевидной ямки, под точками пальцев стопы (АТ-46), лежат точки пальцев руки (АТ-62). В самом низу ямки, на уровне нижнего края ушного отверстия, цепочка точек руки заканчивается точкой АТ-63 — точкой ключицы. Для обнаружения других точек нужно мысленно провести прямую между точками АТ-62 и АТ-63 и разделить ее на

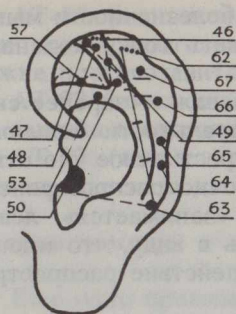


Рис. 205

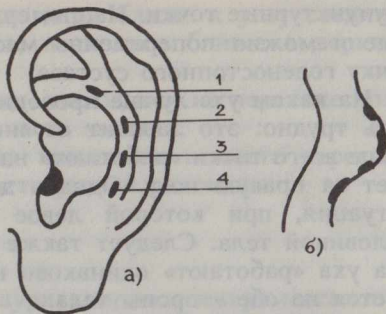


Рис. 206. Места проекции отдельных элементов позвоночника на поперечный разрез противозавитка: 1 — крестцовый отдел, 2 — поясничный отдел, 3 — грудной отдел, 4 — шейный отдел

четыре равные части. На границе первой (нижней) и второй четверти, на середине ладьевидной ямки, лежит точка АТ-64 — плечевого сустава, АТ-65 — точка плеча — на уровне середины второй четверти. Следует напомнить, что плечом называется часть руки между плечевым и локтевым суставами. Точка локтя (АТ-66) расположена на уровне нижней ножки противозавитка и середины третьей четверти условной линии. На уровне середины четвертой четверти, опять же в самой углубленной части ладьевидной ямки, находится точка кисти (АТ-67). Ее следует массировать не только при болях в кисти или лучезапястном суставе — она эффективна при любых поражениях руки.

Аурикулярные точки позвоночника (рис. 206, а, б)

Все точки, связанные с болями в позвоночнике, расположены на противозавитке уха. Позвоночник как бы проецируется на него в перевернутом виде. «Представительство» шейного отдела находится в самой нижней части противозавитка, поблизости от мочки уха; грудных отделов — посередине; поясничных — в верхней части вертикального отдела, в месте разветвления противозавитка; крестцового — впереди от места разветвления на горизонтальной части противозавитка. Точки на противозавитке расположены в несколько рядов. На наружной (обращенной к свободному краю ушной раковины) стороне противозавитка находятся места проекции связок и мышц. Точки, связанные с телами позвонков, вы найдете на вер-



шине выступающей части противозавитка. Проекция дисков приходится на середину внутренней поверхности. Точки, обезболивающие выходящие из позвоночника нервы, находятся также на внутренней поверхности противозавитка, но уже на границе перехода в раковину.

При проведении микромассажа ушных точек совершенно не обязательно высчитывать, какой из позвонков поражен и где находится его точка. Достаточно приблизительно представить себе участок противозавитка, где необходимо провести массаж. Затем надо взять спичку или отработанный стержень от шариковой авторучки и найти на противозавитке наиболее болезненную точку. Подавите на нее 2—3 мин, слегка покачивая стержень. Затем аккуратно смажьте точку очень небольшим количеством бальзама «Золотая звезда». Массаж можно повторять каждые 1,5—2 ч.

### **Микромассаж при некоторых недомоганиях**

Еще одна область применения аурикулярного микромассажа — облегчение течения некоторых наиболее распространенных заболеваний. Как я уже много раз повторял, лечить должен врач, но при помощи массажа можно существенно облегчить жизнь больного и ускорить его выздоровление. Микромассаж в непрофессиональных руках должен быть прежде всего направлен на избавление от тех или иных проявлений заболевания. Мы будем описывать точки, имея в виду именно такой подход, постараемся пошире описать возможные эффекты микромассажа каждой точки. При этом читатель сам, ориентируясь на проявления болезни, сможет составить рецепт микромассажа. Даже для каждого конкретного симптома обычно существует несколько точек. Осуществить индивидуальный подбор наиболее эффективных точек поможет определение их болезненности и обнаружение точек, в месте нахождения которых произошли видимые изменения кожи.

Аурикулярный микромассаж при заболеваниях в острый период можно проводить до 6 раз в день, постепенно, по мере улучшения состояния больного снижая количество массажей до одного. Даже после полного выздоровления хорошо бы несколько дней продолжить проведение процедур. Не стоит проводить микромассаж более двух недель подряд. Микромассаж каждой точки надо начинать с надавливания, затем переходить к разминанию на грани болезненности. С каждой точкой достаточно будет порабо-



тать 1,5—2 мин. Совершенно не обязательно использовать все точки сразу. Если вы не можете по болезненности микромассажа четко выделить «ведущие» точки, то лучше, пользуясь одновременно тремя-четырьмя из них, брать раз от разу новые сочетания. Если вы уверены в отсутствии аллергии, можно пользоваться раздражающими мазями.

**Аллергия** (рис. 207). Есть группа точек, которые надо массировать при любых проявлениях аллергии. Это точки общего противоаллергического действия. Микромассаж лучше всего проводить курсом ежедневно в течение 10 дней по вечерам. Массировать все точки, каждую по 2 мин. Сила массажа умеренная на грани боли.

Точка АТ-55 (шэнь-мэнь) находится у нижнего края конца верхней ножки противозавитка в нижнем углу трехсторонней ямки, у его верхнего края. Точка шэнь-мэнь — одна из самых популярных. Действие ее универсально; помимо антиаллергического, она дает седативный (успокаивающий), обезболивающий и противовоспалительный эффекты. Снимает проявления аллергии в виде кожного зуда. Точку не рекомендуется массировать только при кашле с обильной мокротой.

Точка АТ-22 (точка желез внутренней секреции) находится посередине межкозелковой вырезки на ее внутренней поверхности у самого края. Так же, как и шэнь-мэнь, весьма часто употребляемая точка. Широкий диапазон ее действия естественно вытекает из общерегулирующей функции желез внутренней секреции. Это и гипофиз, и щитовидная железа, и поджелудочная, и др. Раздражение точки оказывает противоаллергическое, отхаркивающее, противовоспалительное, противозудное, способствующее выделению молока, регулирующее менструальный цикл действие. Поэтому микромассаж точки желез внутренней секреции полезен при многих заболеваниях.

Точка АТ-13 (точка надпочечника) находится на ребре козелка в центре нижней половины его ребра или на нижней вершине, если козелок имеет две вершины. Ширина применения этой точки определяется большим значением надпочечника для организма. Гормоны надпочечника — это гормоны стресса. При микромассаже точки АТ-13 проявляется противовоспалительный, противоаллергический, противошоковый, противозудный, противоревматический, рассасывающий, кровоостанавливающий, антиастматический, тонизирующий, нормализующий сосуди-

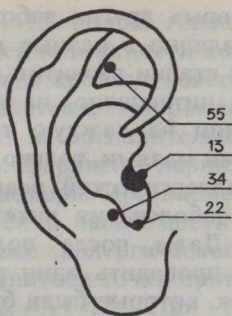


Рис. 207

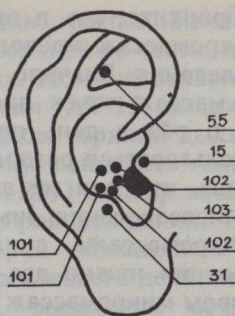


Рис. 208

стый тонус, жаропонижающий, отхаркивающий и многие другие эффекты.

Точка АТ-34 (точка коры головного мозга) находится на внутренней стороне противокозелка, т. е. со стороны полости раковины, на нижнем (ближнем к ушному отверстию) его участке. Она как бы находится в центре нижней трети внутренней поверхности противокозелка. Также точка широкого спектра действия: седативного (успокаивающего), болеутоляющего, противовоспалительного, рассасывающего и противошокового.

Одновременно с точками общего противоаллергического действия могут быть использованы для аурикулярного микромассажа группы точек, связанные с проявлением конкретных симптомов аллергии. Эти же точки могут быть использованы и для борьбы с заболеваниями не аллергического происхождения. Не стоит забывать, что аурикулярный микромассаж может проводиться одновременно с микромассажем точек, расположенных на теле.

Для примера возьмем бронхит, который может быть проявлением аллергии, а может быть и самостоятельным заболеванием. В зависимости от происхождения бронхита вы и будете выбирать точки.

**Бронхит** (рис. 208). АТ-102 (точка бронхов). Фактически существуют две точки бронхов. Обе они находятся посередине нижней полураковины, на полпути между хвостом завитка и передней третью противокозелка. Верхняя точка бронхов в соответствии с общей моделью расположения точек на ушной раковине, напоминающей эмбриональную позу плода, ответственна за бронхи нижних отделов легких и, наоборот, нижняя — за бронхи верхних отделов.



При бронхите, как и при некоторых других заболеваниях, микромассаж проводится различно в разные периоды заболевания. Вначале, в острой стадии развития заболевания, массаж точек проводится интенсивно, на грани боли, до 6 раз в день по 2—3 мин на каждую точку. Можно пользоваться раздражающими мазями, только если вы уверены, что они не вызовут аллергической реакции. По мере исчезновения симптомов заболевания интенсивность микромассажа снижается. Даже после полного выздоровления нужно два-три дня проводить один раз в день вечером микромассаж тех точек, которые были болезненны в разгар заболевания.

АТ-103 (точка трахеи) используется при «верхнем» кашле, раздражении, чувстве зуда и царапаний в трахее (посередине груди в верхней ее части). Точка трахеи находится у внутреннего (переднего) края нижней половины полости раковины, на уровне средней части заднего края слухового отверстия.

АТ-55 (шэнь-мэнь) описана в разделе аллергии. Находится в нижнем углу трехсторонней ямки у его верхнего (заднего) края.

АТ-31 (регулирующая дыхание) имеет еще несколько названий — точка, успокаивающая астму, успокоитель затрудненного дыхания. Очень важная точка. Может быть полезна при лечении затруднения дыхания, иногда сопровождающего бронхит, для снятия (в самом начале) астматического приступа. Точка АТ-31 находится посередине передней (наружной) поверхности противокозелка.

АТ-13 (точка надпочечника) находится на ребре козелка в центре нижней половины его ребра или на нижней вершине, если козелок имеет две вершины. Описана в разделе «Аллергия».

Для облегчения отхождения мокроты дополнительно к уже описанным точкам противоаллергического действия и точкам для лечения бронхита могут быть использованы еще две точки.

АТ-101 (точка легких). Это тоже фактически две точки, расположенные в нижней полураковине на уровне заднего края противокозелка. Точка обладает широким спектром действия при любых заболеваниях дыхательной системы, кроме того, дает противовоспалительный, противоаллергический и обезболивающий эффекты. В соответствии с традиционными восточными представлениями о связи легких и кожи точка АТ-101 применяется при лечении кожных заболеваний.



АТ-15 (точка горла и гортани) расположена на внутренней поверхности козелка в верхней ее части, на уровне верхнего края слухового прохода. Помимо отхаркивающего действия, микромассаж точки АТ-15 положительно влияет на воспалительные процессы верхних дыхательных путей: фарингит, ларингит, ангину, осиплость голоса.

**Насморк.** При насморке (рис. 209) подбор точек производится в зависимости от его происхождения. В микромассаже аллергического насморка обязательно должны применяться точки противоаллергического действия АТ-55, АТ-22, АТ-13. При насморке, вызванном острым респираторным заболеванием, — точки, связанные с дыхательной системой: АТ-101, АТ-15, АТ-31. Кроме того, есть точки, микромассаж которых полезен при насморке вне зависимости от его происхождения.

АТ-16 (точка полости носа) находится на внутренней стороне противокозелка на уровне центра нижней половины его ребра или нижней вершины, если козелок имеет две вершины.

АТ-33 (точка лба) находится на наружной поверхности противокозелка, в ее нижней (ближней к слуховому проходу) части, у перехода козелка в межкозелковую вырезку.

**Вегетососудистая дистония.** Заболевание, скрывающееся за диагнозом «вегетососудистая дистония», — это прежде всего нарушение работы той части нервной системы, которая управляет сосудистым тонусом. Значит, в это понятие входит и начальная стадия гипертонической болезни, и случаи понижения артериального давления. Гораздо неприятнее вегетососудистая дистония, в результате которой артериальное давление ведет себя нестабильно: периоды повышения сменяются внезапным падением ниже нормы. Лечить такие состояния достаточно трудно. Аурикулярный микромассаж точек, рекомендованных для борьбы с вегетососудистой дистонией, направлен на стабилизацию работы управления тонусом сосудов. Если тенденция к повышению артериального давления достаточно четко выражена, то в дополнение надо использовать точки успокаивающего микромассажа. Наоборот, при пониженных цифрах артериального давления надо сочетать точки вегетососудистой дистонии с аурикулярными точками тонизирующего микромассажа. Для этого можно использовать как аурикулярные, так и корпоральные точки. Не забывайте контролировать давление. Будьте осторожны. Помните, что при вегетососудистой дистонии переход

от гипертонического варианта к гипотоническому и наоборот осуществляется достаточно легко.

АТ-51 (точка симпатической нервной системы) (рис. 210) находится в конце нижней ножки противозавитка, в том месте, где она уже прикрыта загибающимся краем завитка. Точка симпатической нервной системы — одна из точек универсального действия, что следует из ее названия. На нее воздействуют, помимо всех расстройств сосудистого тонуса, при заболеваниях пищеварительного тракта для снятия спазмов и обезболивания: спастических колитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях желчных путей, нарушении работы желчного пузыря. Микромассаж этой точки может быть полезен и при большинстве заболеваний сердца: нарушениях ритма, стенокардии.

АТ-34 (точка коры головного мозга) находится на внутренней стороне противозавитка, т. е. со стороны полости раковины, на нижнем (ближнем к ушному отверстию) его участке. Она уже описана в разделе «Аллергия».

Точка АТ-32 (точка яичка, яичника) находится на наружной поверхности противозавитка, примерно посередине на линии, соединяющей внутренний край противозавитка с межкозелковой вырезкой, напротив вершины противозавитка. В соответствии с названием «ответственна» за выработку половых гормонов, которая при вегетососудистой дистонии часто нарушена.

**Динамические нарушения мозгового кровообращения.** Не надо путать с предынсультным состоянием, при котором можно действовать только строго по указаниям врача!! Обычно динамические нарушения мозгового кровообращения связаны с не резко выраженным атеросклерозом —

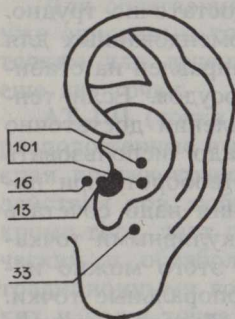


Рис. 209

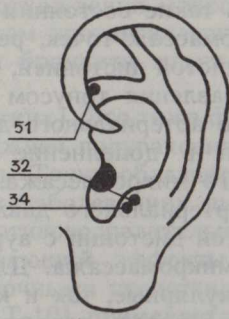


Рис. 210

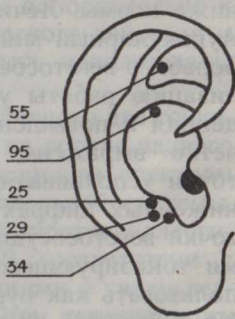


Рис. 211



это начальные стадии недостаточности кровоснабжения мозга. Определенную, но не основную роль здесь может играть и вегетососудистая дистония, точки для борьбы с которой нашему читателю уже известны. Симптомы динамического нарушения мозгового кровообращения могут быть весьма разнообразны. Это раздражительность и сонливость, головокружения и головные боли, просто оглушенность, «тяжелая голова» или некоторая «отгороженность от мира», затрудняющая восприятие окружающего мира. Чаще всего самочувствие людей со склонностью к нарушению мозгового кровообращения зависит от погоды. Микромассаж выполняется в той же технике, что и тонирующий микромассаж, по тонирующим точкам, интенсивно, с получением болевых ощущений.

Точка АТ-95 (точка почки) (рис. 211) находится на нижней поверхности основания нижней ножки противозавитка. Область применения этой точки достаточно широка. Она распространяется за пределы заболевания мочеполювой сферы в связи с тем, что усиление работы почек по выведению шлаков и воды из организма необходимо при многих заболеваниях.

АТ-29 (точка затылка) находится на наружной поверхности противозавитка, в задней части у его основания. Микромассаж этой точки улучшает кровоснабжение мозга по околопозвоночным артериям.

АТ-25 (точка ствола мозга) находится посередине задней ушной бороздки на ребре сзади противокозелка во впадине. Традиционная медицина Востока считает эту точку ответственной за энергетику головного мозга.

АТ-55 (шэнь-мэнь) находится у нижнего края конца верхней ножки противозавитка, в нижнем углу трехсторонней ямки. Ее свойства нами уже описаны.

АТ-34 (точка коры головного мозга) находится на внутренней стороне противокозелка, на нижнем (переднем) его участке.

Те же точки, которые описаны для микромассажа при динамических нарушениях мозгового кровообращения, могут быть использованы и для борьбы с головной болью, так как основная причина головной боли — также нарушение кровоснабжения мозга.

**Головная боль.** Дополнительно к описанным в предыдущем разделе точкам АТ-95, АТ-29, АТ-25, АТ-55 и АТ-34 можно проводить микромассаж еще одной точки.

АТ-35 (точка виска) находится на наружной поверхности противокозелка посередине его основания. При неко-



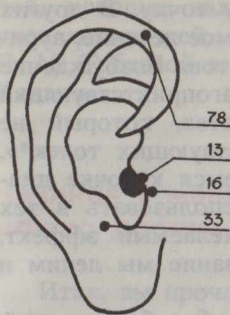
торых формах головных болей она может оказаться основной и даже единственной аурикулярной точкой, микро-массаж которой окажется эффективным.

Теперь мы опишем аурикулярный микромассаж при некоторых ситуациях, требующих если не скорой помощи, то, во всяком случае, быстрых и решительных действий. Техника микромассажа при этом требует начинать с относительно сильного давления на точку без каких-либо массажных движений. Только через 1,5—2 мин при условии исчезновения боли в точке можно начать небольшие вращательные движения. Полное отсутствие болезненности точки говорит или о том, что вы ее не нашли вообще, или же о том, что эта точка в силу каких-то индивидуальных особенностей не работает. Не стоит тратить время напрасну. Переключите свое внимание на другую точку.

**Носовое кровотечение.** АТ-78 (точка верхушки уха) (рис. 212) находится в верхней части завитка на его наружной поверхности в том месте, где под завиток подходит верхняя ножка противозавитка. В старых китайских руководствах описывается такой способ отыскания этой точки. Нужно, взявшись за задний край уха, согнуть его так, чтобы задний край завитка коснулся козелка. Тогда точку можно отыскать на самой вершине перегнутого завитка. Остановка носового кровотечения — основная «специальность» этой точки, но ей приписывается также и жаропонижающее действие, и способность снижать повышенное артериальное давление.

Остальные точки, микромассаж которых необходимо проводить при носовом кровотечении, уже описаны нами: АТ-13, АТ-16, АТ-33.

**Икота.** Я думаю, что люди, у которых никогда не шла носом кровь, но которых часто поражают приступы икоты, считают, что способы борьбы с икотой очень важны. Действительно, икота не считается заболеванием, но многим приносит достаточно неприятностей. Итак, основная точка, микромассаж которой позволит вам избавиться от икоты, это точка АТ-82 (точка диафрагмы) (рис. 213). Может быть, не все наши читатели знают, что икота — это спастические сокращения диафрагмы, отделяющей грудную полость от брюшной. Точка АТ-82 находится в месте перехода ножки завитка в восходящую ветвь завитка. Часто в этом месте заметен перегиб завитка. Большое значение этой точке придают французские иглотерапевты, занимающее ведущее положение среди европейских специалистов.



*Рис. 212*



*Рис. 213*



*Рис. 214*

П. Ножье, внесший большой вклад в аурикулотерапию, так писал о точке диафрагмы, которую во Франции принято называть нулевой точкой уха: «Весьма важной точкой для ушной раковины является так называемая нулевая точка, которая находится на ножке завитка, сразу перед расширением ножки завитка в его восходящую часть ветвь. Эта нулевая точка может рассматриваться как центр окружности, которая как бы описывается по противозавитку. Каждый луч, который отходит от нулевой точки и, проходя через противозавиток, направляется к краю ушной раковины, можно будет обозначить названием плоскости позвоночника, который ее пересекает. Например, мы говорим, что точка плеча находится на линии, которая исходит от нулевой точки и проходит через первый спинной позвонок. Нулевая точка обладает достойными внимания свойствами. Может случиться, что исследование ушной раковины не даст определенной картины, т. е. не даст возможности выявить точки, болезненные при пальпации или чувствительные к приспособлениям, используемым в качестве детектора. Эта общая нечувствительность находится в зависимости от нулевой точки. Достаточно возбудить эту точку, чтобы пробудить чувствительность ушной раковины. И наоборот, избыток чувствительности может быть подавлен опять-таки через нулевую точку. По этой причине нулевая точка рассматривается как главная точка уха. Например, при ушной терапии (аурикулотерапии) не достигаются хорошие результаты, если больной находится в состоянии стресса или подвержен сильному нервному напряжению; в этих случаях возбуждение нулевой точки восстанавливает равновесие, которое благоприятствует исходу лечения, и следует начинать



сеанс, воздействуя прежде всего на эту точку. В других случаях, несмотря на правильно проводимое лечение, аурикулотерапия не дает никаких результатов. Возбуждение нулевой точки действует как стимул, благоприятствующий устранению периферического расстройства, который не был устранен при укалывании соответствующих точек\*».

Так что давайте с почтением отнесемся к точке диафрагмы и запомним, что ее можно использовать в тех случаях, когда не удастся получить желаемый эффект, вне зависимости от того, какое заболевание мы лечим и какие точки используем для этого.

Следующей точкой, используемой для борьбы с икотой, будет АТ-97 (точка печени). Находится в нижнем заднем углу верхней полураковины, у самого противозавитка, сразу же над тем местом, куда уперся бы хвост завитка, если его мысленно продолжить через всю полость раковины. Действие микромассажа этой точки шире, чем борьба с икотой. Как следует из самого названия, он, воздействуя на нее, улучшает работу печени. Необходимо помнить, что традиционное восточное понимание «сферы жизненных интересов» печени достаточно широко. В нее входит и половая сфера, и головной мозг, и глаза.

Для борьбы с икотой рекомендуется использовать и неоднократно упоминавшуюся точку АТ-55 (шэнь-мэнь).

**Запоры.** Микромассаж определенных точек приводит к слабительному эффекту (рис. 214).

АТ-117 (точка запора) находится в трехсторонней ямке у ее нижней границы. Тесно примыкает к нижней ножке противозавитка, на границе ее передней и средней трети. Название этой точки говорит само за себя.

АТ-81 (точка прямой кишки) находится в самом начале восходящей ветви завитка, над основанием козелка. «Точка узкоспециализирована: как называется, тем и «занимается».

АТ-91 (точка толстой кишки) находится в передней части верхней полураковины, непосредственно примыкает к верхнему краю ножки завитка в месте ее перехода в восходящую ветвь.

Здесь описаны далеко не все точки, которые могут быть использованы для аурикулярного микромассажа даже тех немногих заболеваний, которые мы упомянули. Диапазон применения этого метода весьма широк. Читате-

---

\* P. Nogier. Treatise of auriculotherapy. Maisonneuve, 1972. — Пер. авт.



лей, которые захотят более подробно ознакомиться с ухоиглотерапией, мы отсылаем к одноименной книге Д. М. Табеевой и Л. М. Клименко, вышедшей в 1976 г. в Казани.

## **Начиная с малого, можно достичь большого**

Итак, вы прочли часть нашей книги, посвященную четырём видам массажа. Пользоваться всеми одновременно невозможно. Нужно выбирать. Каждый из них имеет свои достоинства, которые трудно оценить сразу, свою сферу применения, которую мы пытались очертить.

Классический массаж хорош для приведения в порядок мышц, регулирования общего состояния, снятия усталости, лишнего напряжения, но не может быть точно ориентирован на устранение определенного нарушения в работе внутренних органов. Практически он применим в основном для здорового человека. Много веков он верно служил людям, приносил пользу, отлично себя зарекомендовал. Мне вспоминается исторический роман И. Ефремова «Талис Афинская». Некоторые из вас, наверное, его читали. Большой знаток античности, И. Ефремов правдиво, точно рисует жизнь, быт греков, современников Александра Македонского. Тот, кто устал от трудов, ратных подвигов, походов, кому требуется прибавить сил, тот с наслаждением предаётся «неге купания и крепкого ионийского массажа». На страницах книги постоянно упоминается массаж, потому что он часто фигурировал тогда в реальной жизни.

После верховой езды массируют «утомленные скачкой ноги»; после купания в море или в бассейне растирают все тело «толстым и жестким покрывалом», «грубой тканью», мажут «душистым маслом», мнут пальцами; перед праздничным пиром массируют тело с ореховым маслом, затем тот, кого массировали, придя в «полудремотное, расслабленное состояние», может забыться коротким благотворным сном под теплым «одеялом из мягкой каппадокийской шерсти». Проснется он отдохнувшим, посвежевшим, готовым к новым подвигам и удовольствиям! Греки ценили свое тело, берегли его, заботились о нем, они понимали, что здоровый дух предполагает здоровое выносливое тело, что в этом двуединстве сила человека. Для женщин омо-

вание и массаж сопровождались еще дополнительными процедурами, увеличивающими их привлекательность. Читаем в романе: под сенью яблоневого сада подруги без промедления заставили Таис улечься на жесткую скамью для массажа. Обе девушки принялись хлопотать, укоряя, что она совсем запустила себя. Одна из них, готовясь к массажу, пока что умело орудовала «бронзовыми щипчиками и губкой, смоченной настойкой корня брионии, уничтожающей волосы и восстанавливающей гладкость кожи». Другая в это время приготавливала ароматную жидкость с любимым запахом Таис — ирисом и нейроном». Женщина, согласно вкусу греков эпохи эллинизма, должна была быть ухоженной, массированной, «гладкой, как статуя, и душистой». Массаж с ароматическими маслами как для женщин, так и для мужчин не был роскошью, был повседневностью того времени. Был естественной потребностью, как естественно для нас с вами желание чистить зубы.

На другом конце Евразийского континента, в Японии, массаж был популярен не менее, любим он и сейчас. С помощью японского массажа шиацу, может быть, и не удастся так эффективно проработать усталые мышцы, как с помощью классического массажа. Но главное его преимущество в том, что он влияет не только на мышцы; эффект действия может быть направлен на улучшение той или иной функции, работы того или иного органа. Шиацу — прекрасное средство профилактики заболеваний. Его надо применять при любом, даже не четко выраженном недомогании, не давая ему перерасти в настоящее заболевание.

Микромассаж, основанный на восточных, иглотерапевтических традициях, нацелен еще точнее, чем шиацу, почти всегда действие его имеет строго определенный адрес. Конечно, освоить микромассаж сложнее, чем, скажем, шиацу. Заинтересовавшись им, начинайте с малого, не гонитесь за большим эффектом. Не обязательно пытаться излечить все болезни сразу, для начала можно считать победой, если удастся немного облегчить страдания себе или своему ближнему. Очень важна постепенность освоения микромассажа. Появятся практические навыки, вы сориентируетесь, постепенно будете расширять рамки своих действий, используя не только данные нами рецепты, но и составляя их самостоятельно. Научитесь выбирать, искать и находить рациональное сочетание точек. Поймете, когда лучше обойтись использованием прямых свя-

зей точки с органами, когда проводить микромассаж точек тела и когда точек уха, когда привлекать к работе «часовые точки» или диагностический тест.

Микромассаж точек тела лучше всего проводить при появлении тех или иных симптомов на фоне относительно благополучного общего состояния. Точки уха могут быть использованы в дополнение к микромассажу точек или самостоятельно. Их очень удобно массировать при необходимости получения быстрого эффекта. Закреплять его лучше другими вариантами массажа. «Часовые точки» массировать надо тогда, когда есть прямые основания думать о нарушении биоритмов (перелет из одного часового пояса в другой, вынужденное значительное нарушение привычного образа жизни). Если не удастся разобраться в причинах недомогания, нарушения работоспособности, то выбор точек надо проводить на основе диагностического теста.

Обычно новичку задача нахождения точек кажется чрезвычайно сложной. Это связано с непривычкой, неумением думать о своем собственном теле, разбираться в его устройстве. Поверьте, все не так уж и сложно, навык придет. Со временем вы научитесь легко ориентироваться в «точечной географии». Смело беритесь за дело! Классический массаж — шиацу — микромассаж: в этой цепочке, как вы уже, наверное, поняли, происходит нарастание степени специализации. Вы должны это учитывать, делая каждый раз выбор вида массажа. Разобравшись в различных видах массажа, популярных у разных народов, вы оцените достоинства каждого из них, сумеете в каждом случае выбрать наиболее подходящий. Пусть массаж займет в вашей жизни такое же место, какое он занимал в жизни древних греков, жителей средневековой Японии или Китая времен Поднебесной империи.



## Путь к здоровью

По преданиям, одни из первых китайских трактатов «Хаунди нэйцзин» и «Хуан сушу», долгое время окруженные мифами, имеют самое прямое отношение к древнейшим оздоровительным системам Поднебесной империи. Во времена раннего Цзиня (III—I вв. до н. э.) возникли различные философско-религиозные школы и течения, из которых вышли многие оздоровительные системы, по сути не немного отличающиеся друг от друга (учения Хуашаньской школы дао, Северного и Южного Шаолиньских монастырей и т. п.). Пройдя века, они передавались из поколения в поколение и выдержали испытание временем. Современная наука доказала их эффективность при профилактике и лечении многих недугов. Примером тому стало открытие в 1984 г. в Пекине Центра по изучению восточных оздоровительных систем, при котором образовалось Всекитайское общество изучения и освоения даосских методик. По мнению китайских мастеров, эти методики объединяют в себе движение, покой, работу духа и тела, внутреннюю и внешнюю, цигун, массаж и самомассаж, т. е. так называемую Великую гармонию.

Широкое распространение в Китае оздоровительных гимнастических систем органически связано с народной медициной, которая играла и играет большую роль в системе здравоохранения КНР. Все они широко применяются в целительной практике так называемых народных врачей. А при лечении некоторых заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем, а также болезней желудочно-кишечного тракта они занимают не меньшее место, чем лекарственная терапия. Все виды этих гимнастик эффективны в период реабилитации после тяжелых операций и серьезных хронических заболеваний. Огромное значение им придается как профилактическому средству в пожилом возрасте.

В этой части книги вы познакомитесь с двумя ведущими оздоровительными школами Востока: с дыхательно-медитативной гимнастикой, практикуемой в Индии, и китайскими системами — гимнастикой ушу, разновидностью ушу — тайцзицюанем, гимнастикой до-ин.

*Ю. Н. Герасимов*

Часть II

Ю.Н.Герасимов

---

# ВОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК

---



- Медитация
- Дыхательная гимнастика
- Ушу
- До-ин
- Тайцзицюань

## Дыхательно-медитативная гимнастика

Современные этнографические и историко-медицинские исследования позволяют выделить в странах Древнего Востока по крайней мере две ведущие оздоровительные школы: индийскую и китайскую. По санскритскому сборнику трактатов «Аюр-Ведагараки» коренное население Древней Индии уже между 1200 и 200 гг. до н. э. располагало наиболее ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. Советы по снятию боли с помощью нажимов и растирания свидетельствуют также и о достаточно совершенном искусстве массажа.

В древнеиндийских источниках впервые встречаются упоминания о формах поединка, единоборство в котором характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов. В основу же оздоровительной гимнастики (йоги), по-видимому, легли подмеченные во время медитации и экстаза жреческих танцев органические и психические изменения в организме, вызванные путем регулирования дыхания. Сходные с практикой йоги приемы, направленные на управление эмоционально-вегетативной сферой, позднее были разработаны в большинстве школ Востока, таких, как «Чжуд-ши» (Тибет), «Дзен» (Япония), «Чань» (Китай) и др. Упражнения, укрепляющие здоровье (в йоге — асаны), основывались на традициях так называемой рациональной магии и вылились в такую систему движений, высшие ступени которой были доступны только посвященным. Однако для лучшего понимания многих восточных систем оздоровительной гимнастики полезно рассмотреть смысловое содержание йоги. Слово «йога» переводится как «напряжение», «натяжение», «единение», «средство», «связь», т. е. имеет много оттенков, и в философии приобрело значение термина, выражающего идею самосовершенствования.

В первом систематизированном изложении учения «Йога сутра» Патанжали (II в. до н. э.) йога — это «систематические усилия, употребляемые для достижения совер-



шенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы — физическими и психическими,.. физическое тело, активная воля и познающий разум должны быть подчинены контролю...», это «определенная практика, цель которой — освобождение тела от того, что его беспокоит,.. от грязных примесей, для духовной свободы», это «упражнение идеями разума» (цит. по С. Радхакришнан, 1957). По концепциям йоги человек обязан стремиться к здоровью, ибо быть здоровым — не эгоистическое стремление, а долг перед окружающими.

Йоготерапия, в большей степени нацеленная на развитие внутренней сопротивляемости организма, рекомендует упражнения по двум направлениям.

Первое — выработка правильной, естественной, реакции на внешние раздражители, этических и гигиенических принципов поведения человека.

Второе — развитие в человеке естественных процессов ликвидации болезней, восстановления природных функций организма.

При этом практическая йога исходит из того распространенного среди народов Древнего Востока мировоззрения, что человеческий организм есть копия Вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Йога развила и обосновала такую систему, согласно которой более 700 миллионов бесконечно малых нервов (нади) проходят через все тело. Внутри тела человека находятся семь, расположенных один над другим, центров праны (чакры). В низшем из них — в одном из нервных узлов поясничного отдела позвоночника, — свернувшись, дремлет источник жизненной силы, так называемая «змея кундалини», которая под влиянием упорно выполняемых умственных и физических упражнений просыпается и, устремляясь вверх от чакры к чакре, доходит до макушки: так йог достигает самадхи. Самадхи — это физическое и психическое состояние своеобразного равновесия, покоя, далекого от земных забот. Для достижения этого состояния необходимо пройти восемь ступеней, осваиваемых попарно:

Самадхи  
Дхиана  
Дхарана  
Пратьяхара  
Пранаяма  
Асана  
Нияма  
Яма

Яма и нияма вместе составляют крийня-йогу, которая включает правила умственной, нравственной и физической гигиены. Соблюдение их обязательно для постижения дальнейших ступеней.

Асана и пранаяма, объединенные понятием «хатха-йога», ставят целью совершенствование тела, «...освобождая его от склонности к усталости и приостанавливая его тенденцию к разрушению и старению».

Согласно учению традиционной восточной медицины, в каждом органе или системе органов циркулирует энергия — прана (Индия), или чи (Китай). Прана организма циркулирует по меридианам — каналам. Формой ее проявления является взаимодействие двух противоположных начал: положительная сила, энергия солнца — ха (Индия), или ян (Китай), и отрицательная сила, связанная с активностью Луны, — тха (Индия), или инь (Китай). Задача хатха-йоги — сделать гармонию этих начал устойчивой. По Патанджали, правильное выполнение специальных поз (асан) приводит к прекращению борьбы этих двух начал. Выполнение асан требует расслабленного усилия\*: человек как бы растворяется в неопределенном, чувствуя себя частью единой Матери-природы.

### **Дыхательно-медитативные упражнения**

Эти упражнения являются модификациями статических поз (асан) хатха-йоги. Статическое напряжение мышц способствует механическому прижатию кровеносных сосудов, вследствие чего кровоснабжение мышц уменьшается и соответственно уменьшается поступление метаболитов молочной кислоты в кровь. Изменение капиллярного кровотока улучшает обмен между кровью и тканями, способствует устранению патологических явлений. Во время выполнения статических упражнений в процесс вовлекаются все физиологические системы. Это способствует проявлению феномена Линдхарта (кровообращение и дыхание разворачивают свои функции не во время самого статического упражнения, а после его прекращения).

Предлагаемый комплекс упражнений носит название «Сурья, Намаскар», или «Приветствие солнцу». Он состоит из 12 отдельных движений, последовательно сменяющих

---

\* Этот термин следует воспринимать как сугубо специальный, «восточный». — *Прим. ред.*

друг друга и образующих один цикл. Все 12 движений сопровождаются определенным дыханием (вдох, выдох, задержка, т. е. речака, пурака, кубхака).

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.), ступни ног прижаты друг к другу, ладони сложены в «замок» и прижаты к груди (индийское приветствие — намасте). Сделать активный выдох.

2. Напрягая как можно сильнее руки и все тело, осуществить «перегиб туловища назад». В результате этого движения спина приобретает дугообразный изогнутый вид. Выполняя «перегиб туловища назад», сделать глубокий вдох. Задержать дыхание на несколько секунд.

3. Возвратиться в и. п., но не прекращать поступательное движение вперед, вплоть до положения наклона вперед. При этом руки одновременно с наклоном проводятся вперед-вниз, до положения упора на линии ступней ног. Необходимо следить за тем, чтобы колени не сгибались и по мере возможности голова касалась колен. Производя наклон вперед, сделать глубокий выдох. Несколько секунд — пауза.

4. Перенести часть веса тела на руки в упоре, отвести правую ногу до предела назад, носок стопы касается пола, нога вытянута. Выполняя это движение, сделать глубокий вдох.

5. Присоединить к правой ноге левую, приняв положение «упор лежа», руки прямые, таз максимально приподнят над телом. Глубокий выдох.

6. Не делая вдоха, на полном выдохе (игуньяха) сделать волнообразное движение, подав бедра назад-вверх, затем вперед-назад, пока лицо не коснется пола. Голова и туловище должны касаться пола: лбом, солнечным сплетением, коленями и стопами ног (так называемое «положение вращающую», посредством которого в некоторых странах Востока паломники совершают поклонение богам. Руки согнуты, ладони на полу.

7. Сделав глубокий вдох, не отрывая таза от пола, выпрямить руки в упоре и, отведя голову назад, прогнуться в позвоночнике (бхуд-жангасана — поза кобры).

8. Вернуться в и. п., поднять таз вверх, руками касаясь пола и согнув тело («домик»). Ноги держать прямыми. Сделать глубокий выдох.

9. Перенести большую часть веса тела на руки в упоре, сделать «выпад» правой ногой до предела вперед, носок стопы касается пола, нога вытянута. Глубокий вдох.

10. Присоединить к правой ноге левую, таз поднять,



лбом коснуться коленей (аналогично позиции 3). Глубокий выдох.

11. Выпрямиться, напрягая как можно сильнее руки и все тело, осуществляя «перегиб туловища назад» до предела (но не сгибая ног). Глубокий вдох.

12. Принять и. п.: обычная вертикальная стойка, стопы и колени соединены вместе, ладони рук сложены в «замок» и прижаты к груди. Глубокий вдох. Опустить руки — выдох. Далее весь цикл повторяется 4—12 раз.

*Упражнение на расслабление — шавасана (поза мертвого, трупа).*

Это упражнение завершает весь комплекс статических упражнений. Оно может применяться и при утомлении. Предлагаемая модификация шавасаны взята из доклада «Йога»: шавасана «гипертония», сделанном в марте 1975 г. на семинаре «Йога, наука и человек» в Нью-Дели. Проведенные исследования показали, что регулярные занятия с использованием шавасаны переводят регуляционный механизм гипоталамуса на более низший уровень. У занимающихся появляется объективное и субъективное улучшение самочувствия, снижается артериальное давление, уменьшается частота сердцебиения, улучшается сон.

И. п. — лечь на спину, ноги раздвинуть приблизительно на  $30^\circ$ , руки отвести от туловища на  $15^\circ$  ладонями вверх, с полусогнутыми пальцами, расслабиться. Глаза закрыты. Дыхание диафрагмальное, с медленным ритмом при короткой паузе после каждого вдоха и более продолжительной в конце выдоха. Внимание концентрируется на ощущениях в ноздрях, прохладе вдыхаемого и теплоте выдыхаемого воздуха, что помогает стимуляции слизистой носовой полости.

Интенсивность рефлекторных ответов и их направленность при раздражении носовой полости зависит от вашего психического и эмоционального состояния. Тот или иной уровень эмоциональной напряженности может привести либо к сужению сосудов, либо к их расширению, т. е. наблюдаются разнонаправленные реакции. При ровном, спокойном дыхании центральная нервная система оптимально активизируется, соответствующие рефлексы поддерживают ее возбудительный тонус, оптимизируя рефлекторную регуляцию дыхания, сердечно-сосудистой и других систем.

Длительность выполнения упражнения до 30 мин. Эта

поза (являясь переходным звеном от упражнений хатха-йоги — науки об управлении телом, к раджа-йоге — науке об управлении психикой) послужила отправной точкой для разработки популярного метода аутогенной тренировки (АТ). В качестве оздоровительно-восстановительной физкультуры можно использовать более сложную, но в то же время более эффективную модификацию шавасаны. Для более полного усвоения этой шавасаны лучше всего разбить занятие на три этапа:

- расслабление с помощью самовнушения;
- мысленная работа с активными областями организма;
- расслабление с использованием «образа энергии».

### 1 этап

Первая часть упражнения близка к АТ. Перед началом занимающийся, приняв позу шавасаны, формирует маску — «лицо релаксации». Для этого необходимо опустить веки, свести книзу и кнутри, язык мягко приложить к верхним зубам изнутри (фонема «д»), нижнюю челюсть слегка опустить и выпятить (фонема «ы»): «Лицо релаксации» требует сосредоточенности и способствует лучшему аутогенному погружению и полному расслаблению мимической и жевательной мускулатуры с их богатым кортикальным представительством.

Следующей частью занятия является дыхательная гимнастика — ключевая в предлагаемой модификации. Она начинается с выдоха, после чего выполняются дыхательные упражнения мышцами брюшного пресса по счету: вдох и выдох от счета «четыре» до счета «восемь», а затем в убывающем ритме до счета «четыре».

Например: «вдох-два-три-четыре-выдох-два-три-четыре-пять» и так далее до «восьми». Затем следует задержка дыхания, глоток воздуха и снова дыхание убывающей длительности до счета «четыре» (4, 5, 6, 7, 8 — задержка дыхания, глоток — 7, 6, 5, 4). Такой ритм дыхания активизирует внимание, заставляет быть бодрым, инициативным, препятствует засыпанию лучше чашки крепкого кофе.

После дыхательной гимнастики, как правило, переходят к свободному дыханию, спокойно сосредоточиваются на своих ощущениях, добиваясь чувства полного покоя и расслабления. Далее следует мысленное повторение формулы:

«Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой.

Очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой. Правая рука стала тяжелой.

Правая рука тяжелая.

Рука тяжелая» (первое упражнение, I—II занятия).

При этом рекомендуется не механическое повторение словесных формул, но эмоционально насыщенное их переживание. Регулярность волевых усилий занимающегося воспитывает в нем умение не уступать самому себе в мелочах, что тренирует волю.

Занятие завершается кратким дыхательным упражнением, активным мышечным напряжением (потягиванием) и энергичной внутренней командой «Открыть глаза!».

Упражнения очередного занятия необходимо повторять 2—3 раза в день, а перед сном в постели — обязательно! Новые упражнения вводятся строго последовательно только после того, как твердо усвоены предыдущие. Примерная схема выполнения упражнений:

III—IV. «Лицо релаксации».

Дыхание: до счета «9» и обратно по схеме.

Словесная формула: «Я очень хочу, чтобы обе мои руки стали тяжелыми», к концу — «Руки тяжелые!»

V—VI. «Лицо релаксации».

Дыхание: до счета «10» по схеме (без обратного счета).

Словесная формула: от «Я очень хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми» до «Руки и ноги тяжелые!»

VII—VIII. «Лицо релаксации».

Дыхание: до счета «11» по схеме (без обратного счета).

Словесная формула: от «Я очень хочу, чтобы мои руки и ноги стали тяжелыми и теплыми» до «Руки и ноги тяжелые и теплые!»

До VIII занятия включительно повторять уже усвоенные упражнения нет необходимости, так как каждое последующее упражнение развивает предыдущие. Начиная с IX занятия вводится краткое повторение предыдущих упражнений; словесные формулы дополняются образными описаниями ощущений. Несмотря на то что упражнения усложняются, продолжительность каждого не увеличивается, так как формулы уже освоенных упражнений сокращаются. У тренированных людей нужные ощущения реализуются самостоятельно еще до начала занятия.

При концентрации очень помогает представление так называемого «потока внимания» (луча света), который освещает ту область тела, с которой начинается работа.



Проговаривая, например, «Мое внимание на лице», следует представить себе, что луч света освещает лицо.

Последующие занятия:

IX—X. «Лицо релаксации».

Мысленно произносится формула покоя: «Приготовляясь к занятиям, я замечаю, что руки и ноги самостоятельно становятся тяжелыми и теплыми. Все тело охватывает приятная истома».

Дыхание: до счета «12» по схеме.

Словесная формула: «Мысленно ощущаю поочередно пальцы левой кисти, ладонь, тыльную ее сторону. Они наливаются приятным густым теплом... Тепло струится по левой руке, наполняет ее до плеча; тепло переливается через плечо в левую половину грудной клетки, сердце купается в тепле, тепло струится по сердцу; сердце нежится, ему спокойно и удобно».

XI—XII. «Лицо релаксации».

Формула покоя: «Руки и ноги самостоятельно стали тяжелыми и теплыми, тело охвачено приятной истомой, как во сне».

Дыхание: до счета «12» по схеме.

Повторить из IX—X: «Тепло из левой руки струится к сердцу, сердце нежится, ему спокойно и удобно» (сокращенно).

Словесная формула: от «Я очень хочу, чтобы мой живот прогрелся приятным глубинным теплом» до «Живот прогрелся!»

Каждое повторение желательно сопровождать образными сравнениями.

XIII—XIV. «Лицо релаксации».

Формула покоя: «Руки и ноги самостоятельно стали тяжелыми и теплыми. Тело охвачено приятной истомой, как во сне».

Дыхание: до счета «12» по схеме.

Повторить из XI—XII и IX—X: «Живот прогрелся приятным глубинным теплом». «Сердце купается в приятном тепле» (сокращенно).

Словесная формула: предварительно — «Моя челюсть стала тяжелой», в последующем — от «Я очень хочу, чтобы мой лоб стал приятно прохладен» до «Лоб приятно прохладен!» С помощью развернутых образных формулировок («ощущение ветерка» и т. п.) укрепить ощущение ясности и свежести головы, четкости и собранности мыслей, сна при бодрствующем сознании. В заключение упражнения добиться перемещения чувства прохлады

ды к корню носа и далее на вдохе — до надгортанника: «Дышать сразу стало легко и свежо, как будто прорвалась пленка...»

В окончательном виде заключительные и поддерживающие занятия строятся по следующей принципиальной схеме.

Устроиться удобно, расслабиться. Правую руку положить на область солнечного сплетения. Дышать спокойно (дыхание брюшное), правая ладонь, лежащая на животе, контролирует дыхание.

«Лицо релаксации».

Сосредоточенность помогает отогнать дремоту, не следует терять контроля над собой.

Руки и ноги сами становятся тяжелыми и теплыми. Сон при сохранении четкого бодрствующего сознания.

Дыхание: до счета «12» по схеме.

Словесная формула: «Живот согрелся. По всему животу приятное, струящееся тепло (при необходимости — локальное тепло). Тепло из левой руки струится к сердцу. Сердце купается в приятном тепле.

Я сплю, а сознание бодрствует. Мысли четкие, точные, последовательные.

Челюсть тяжелеет. Приятный холодок у лба и висков. Прохлада собирается в колосочек у корня носа и распространяется с вдыхаемым воздухом до надгортанника. Дышится легко».

Упражнение завершается активным мышечным усилием (потягиванием), формулой — «Открыть глаза!».

## II этап

По представлениям народной медицины Востока, в теле человека существуют области (зоны)\*, которые являются «включателями» (их еще называют активными областями). Если на них сконцентрировать внимание, то происходит расслабление поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры в тех или иных органах. Работа с активными областями — более высокая ступень шавасаны. Здесь не нужны какие-либо формулы самовнушения, достаточно лишь направить на данную активную область свое внимание и потом представить, что эта зона становится мягче, тает, растворяется.

Существует 16 основных зон и одна дополнительная: пальцы ног, лодыжки, колени, область половых органов,

---

\* Далее будут употребляться в зависимости от контекста и тот и другой термины. — *Прим. ред.*

область ануса, кисти рук, область пупка, локти (дополнительно), область желудка, область сердца, плечи, горло, губы, кончик носа, точка между бровями, середина большого родничка головы, макушка черепа. На расслабление каждой активной зоны по мере усвоения упражнения в среднем должно уходить 15—20 с.

Для удобства упражнения этого варианта (этапа) шавасаны можно сгруппировать так:

1. Дыхательная гимнастика в различном ритме как бы массирует внутренние органы в области живота, устраняет гипоксию, тренирует дух и волю, внимание. Она показана при эмоциональном напряжении, нарушениях сердечного ритма, неврозах желудочно-кишечного тракта (хронических), психогенных нарушениях дыхания и при нарушениях засыпания.

2. Медитации в представлении тепла обладают сосудорасширяющим эффектом. Они показаны при расстройствах сна и в тех случаях, когда нужно добиться улучшения кровоснабжения в периферической кровеносной системе.

3. Медитации в представлении прохлады показаны при некоторых формах головных болей и также при болезненных состояниях, обусловленных пониженным артериальным давлением.

4. Последовательное мышечное расслабление оказывает выраженное действие при состояниях, связанных с расстройством сна и эмоциональным напряжением.

### III этап

Он по сути является третьей ступенью шавасаны (энергетическое, или практическое, расслабление).

На этом этапе, находясь в шавасане, мысленно следует представить, что прана-энергия медленно поднимается от ног к голове и через точку между бровями (третий глаз Шивы) «выливается» наружу. Образ энергии может представляться по-разному: в виде волн тепла или холода, мурашек, облачка пара и т. п. Упражнение может сопровождаться мелким подергиванием мышц (чего не надо пугаться!) — таким образом энергия «промывает» ваше тело.

При расслаблении возникает гипноидное состояние. Поэтому выход из шавасаны должен быть плавным: вначале потягивается на себя носок левой ноги, затем — правой ноги, далее потягиваются оба носка, пятки при этом выдвигаются вперед. Руки сжимаются в «замок» и медленно поднимаются, выворачиваясь ладонями вверх.



Все тело как бы тянется вслед за руками. В конце следует сесть на пол.

Это упражнение очень эффективно, быстро снимает эмоциональное напряжение, чувство тревоги, усталость, компенсирует недостаток сна. Пранаяма в нем — это, по сути, управление биоэнергетикой через контроль над внешним дыханием. Как писал Шивананда, пранаяма «устраняет недостатки тела, чувства и ума... рассеянность уничтожается и умственное усилие может с легкостью устремиться к одной точке».

## Китайская оздоровительная система ушу

Традиционное ушу столь же древнее, как сама культура Китая. Первоначально ушу рассматривалось лишь как боевое искусство. Сегодня в Китае взрослые и дети, в школах и на предприятиях практикуют многочисленные формы хореографических упражнений, основанных на ушу. Современное ушу включает огромное число упражнений, которые могут выполняться с оружием или без него, с партнером или в одиночку, а также с предметами. Среди этих упражнений наиболее популярны те, которые имитируют движения животных (медведя, тигра, обезьяны, журавля, оленя), а также упражнения, предупреждающие заболевания и основанные на точном выполнении движений и правильном дыхании. Последние наиболее популярны среди китайцев (предполагается, что они заимствованы из движений крестьян, работающих на полях). Все эти упражнения — упрощенные варианты древних первоначальных движений и представлены тремя сериями, не зависимыми друг от друга. Поэтому они могут выполняться в любой последовательности и каждый может проработать все или любую из серий в зависимости от своего физического состояния.

### Первая серия

Эта серия состоит из простых дыхательных упражнений. Вначале следует повторять каждые из десяти движений по 8—9 раз, тогда как по мере освоения количество повторений должно быть увеличено до 30—40 раз.

**Дыхание со сжатыми кулаками.** И. п. — ноги на ширине плеч, кулаки сжаты, большие пальцы прижаты к бедрам. Расслабьте плечи и грудь, смотрите прямо перед

собой, рот закрыт, язык касается нёба, концентрация внимания на низе живота. Дышите, растягивая мышцы живота при вдохе и плотнее сжимая кулаки при выдохе.

**Дыхание с руками, надавливающими вниз.** И. п. — о. с., ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер, ладони смотрят вниз, пальцы наружу. Ноги прямые, дыхание с использованием мышц брюшного пресса и одновременным надавливанием ладонями вниз. При вдохе должно быть чувство распираания живота, при выдохе усиливайте давление вниз и одновременно загибайте пальцы вверх как можно сильнее, что способствует напряжению всего тела.

**Дыхание с ладонями, смотрящими вверх.** И. п. — о. с., ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх. При вдохе растяните мышцы, при выдохе напрягите руки как можно сильнее, как будто несете очень тяжелый предмет.

**Дыхание с руками, надавливающими наружу.** И. п. — о. с., ноги на ширине плеч. Вытяните руки в стороны на уровне плеч, ладонями наружу и согните запястья так, чтобы они образовали прямой угол с руками. При вдохе растяните мышцы живота, а при выдохе сильно давите ладонями до тех пор, пока все тело не напряжется. Пальцы загибайте вверх как можно сильнее.

**Дыхание с ладонями, соединенными вместе и разведенными в стороны.** И. п. — о. с., ноги на ширине плеч. Держите ладони вместе, большими пальцами касаясь груди. Локти разведите в сторону. При вдохе медленно разводите ладони друг от друга, скользя большими пальцами вдоль груди, при выдохе медленно сводите ладони. Дыхание ровное, замедленное. Используйте силу, чтобы напрячь все тело.

**Дыхание с одной поднятой рукой.** И. п. — шаг влево, согните левую ногу, правую ногу распрямите, а верхнюю половину туловища держите прямо. Поднимите левую руку ладонью вверх, опустите правую руку ладонью внутрь. Кончики пальцев как бы «смотрят» в землю. При вдохе поднимите левую руку вверх, а правую опустите вниз, напрягая при этом все тело. Расслабьтесь при выдохе. Повторите движение, но в обратном направлении.

**Дыхание с приседанием.** И. п. — о. с., ноги чуть шире плеч. Вытяните руки перед собой ладонями вверх. Поворачивайте ладони внутрь и приседайте медленно до тех пор, пока большие пальцы рук не будут параллельны земле, верхнюю часть туловища держите прямо. Вы окажетесь в положении сидя. Поворачивайте ладони вверх и

медленно поднимайтесь из положения сидя. Затем вновь поворачивайте ладони внутрь и вновь приседайте. Повторите упражнение несколько раз. Глубокий вдох не забывайте делать, когда ладони смотрят вверх.

**Дыхание в полуприседе.** И. п. — встаньте вольно, ноги расставлены в стороны чуть шире плеч. Руки за спину, сожмите правый кулак и захватите его левой рукой. Слегка согните колени (полуприсед) и дышите с использованием мышц брюшного пресса, растягивая живот при вдохе и максимально сжимая при выдохе.

**Дыхание при наклоне вперед** И. п. — встаньте вольно, расстояние между ступнями ног чуть больше ширины плеч. Медленно наклонитесь вперед (угол  $90^\circ$  по отношению к полу), руки свободно висят, плечи расслаблены, ладони смотрят внутрь (на вас), пальцы направлены в пол. Выдыхайте при наклоне, вдыхайте при выпрямлении.

**Дыхание при скручивании назад.** И. п. — встаньте вольно. Шаг влево, согните левую ногу, правую выпрямите. Поверните туловище влево, левую руку на поясницу ладонью наружу, согните правую руку и поместите ее на расстоянии кулака ото лба ладонью наружу. При этом вы должны смотреть на пятку правой ноги. Дыхание осуществляется с помощью мышц живота; при вдохе стараться как бы растянуть свое тело, при выдохе — представить, что вы переносите весь свой вес на пятку правой ноги.

Все то же повторить вправо.

## Вторая серия

Двенадцать движений этой серии заимствованы из движений крестьян, работающих на полях. Исходное положение одинаково для каждого движения и поэтому объясняется только один раз: и. п. — встаньте вольно, ноги на ширине плеч, смотрите прямо перед собой, дышите свободно, концентрируя внимание на низе живота.

«Толочь зерна в ступе». И. п. — руки на уровне груди локтями наружу, ладони повернуты друг к другу на расстоянии 8—10 см, пальцами вверх. Соедините ладони синхронно на вдохе-выдохе 10—20 раз. При вдохе сведите ладони вместе, при выдохе расслабьте предплечья, а локти поднимите с напряжением вверх.

«Переноска зерен с помощью шеста, помещенного на плечах». И. п. — руки на уровне груди ладонями наружу, медленно разведите их в стороны. Вдох-выдох 10—20 раз в этом положении. При вдохе грудная клетка расширя-



ется; руки отведите назад, при выдохе пальцы сгибайте внутрь и давите ладонями наружу.

**«Провеивание зерна».** И. п. — поднимите руки над головой ладонями вверх, локти выпрямлены, пальцы «смотрят» друг на друга, сильно потянитесь вверх. Вдох-выдох 10—20 раз в этом положении. Вдох через нос с сильным надавливанием ладоней вверх, выдох через рот, руки расслаблены.

**«Поднятие зерен на одном предплечье».** И. п. — поднимите правую руку над головой ладонью вниз, взгляд прикован к ладони, левую руку на поясницу. Вдох-выдох 10—20 раз в этом положении. При вдохе отведите голову вверх, плечи назад, при выдохе расслабьтесь. То же, но с левой рукой, поднятой вверх, а с правой, опущенной вниз.

**«Подпирание мешков с зерном».** И. п. — встаньте прямо, ступни вместе, распрямите руки перед собой ладонями наружу. Вдох-выдох 10—20 раз в этом положении. При вдохе с силой надавливайте ладонями вперед и загибайте пальцы к себе, при выдохе расслабляйте руки.

**«Сопровождение быка, везущего зерно».** И. п. — шаг вправо, повернув туловище, согните правую ногу, а левую распрямите. Поднимите правый кулак вверх, согнув локоть, а левую руку, собранную в кулак, удерживайте на середине поясницы. Вдох-выдох 5—10 раз в этом положении. При вдохе сильно сожмите кулаки и подтяните их к телу, при выдохе расслабьте руки. То же, но влево.

**«Переноска зерна на спине».** И. п. — левая рука за спиной ладонью наружу, пальцы вытянуть вверх как можно дальше. Согнув правую руку через плечо, захватите пальцы левой руки. Вдох-выдох 5—10 раз в этом положении. При вдохе напрягите пальцы, при выдохе расслабьте их. То же, поменяв положение рук.

**«Выгрузка зерна из корзины».** И. п. — шаг влево, согните колени и займите жесткую «стойку всадника». Держите туловище прямо, вытяните руки в стороны ладонями вверх, как бы удерживая тяжелые предметы на весу. Оставайтесь в этом положении некоторое время, вдох. Поверните ладони вниз так, как будто опираетесь на предмет, выдох, и медленно поднимайтесь вверх до тех пор, пока ноги не распрямятся. Поставьте ступни вместе. То же, но вправо, повторите упражнение несколько раз.

**«Раскладывание циновки вокруг зерна».** И. п. — встаньте прямо, ступни ног вместе. Сжав левый кулак, поместите его на талию, вытяните влево правую руку, паль-

цы согнуты, но не сжаты в кулак. Поверните туловище влево, согнитесь вперед, повернитесь полностью вправо и распрямитесь. Во время поворота совершайте правой рукой круговое движение, как бы раскладывая циновки вокруг зерна. Вдох, когда тело выпрямлено и левая рука расположена на талии, выдох, когда тело согнуто и рука выпрямлена. То же в другую сторону. Повторите 5—10 раз в координации с дыханием.

**«Выдавливание насекомых, поедающих зерно».** И. п. — шаг вправо, распрямив левую ногу и согнув правую ногу в колене. Наклонитесь вниз, голова приподнята, обеими руками коснитесь земли. Вдох-выдох 10—20 раз в этом положении. При вдохе выпрямите руки и приподнимите грудь вверх, при выдохе согните руки и опустите грудь вниз. То же, но влево. Это упражнение напоминает движения крестьянина, выдавливающего насекомых, пожирающих зерно. Оно может быть также выполнено с руками, опирающимися на колени (вместо опоры о землю). Повторите 10—20 раз.

**«Собирание зерна в наклонном положении».** И. п. — плотно обхватите голову обеими руками и в свободном темпе поворачивайте голову в стороны в течение нескольких минут, вдох. Затем наклонитесь вперед, голова между коленями, выдохните. Повторите 20 раз.

**«Черпание зерна ковшом».** И. п. — встаньте прямо, ноги на ширине плеч, согнитесь вперед, удерживая колени прямыми, руки свешиваются вниз, ладони смотрят вверх, голова приподнята. Старайтесь достать землю тыльной стороной ладоней. Выдохните и приподнимите пятки при наклоне вперед, вдохните и опустите пятки при выпрямлении тела. Повторите упражнение не менее 20 раз. В конце разведите руки в стороны и согните их в локтях, затем распрямите их 7 раз.

### Третья серия

Эта серия подразделяется на десять частей (движений) и выполняется со сжатыми кулаками. Они строго не подчиняются режиму дыхания, так как в их основе лежит концентрация с использованием прямых движений. Когда будет устранено напряжение, все тело как бы концентрируется на каждом отдельном из десяти движений.

Они не так просты, как может показаться, ведь должна использоваться внутренняя сила. Каждое движение может быть повторено 50 раз.

**Приподнимание больших пальцев рук.** Сосредоточьтесь, кулаки перед бедрами, сожмите пальцы и поверните большие пальцы рук друг к другу. В этом положении, используя внутреннюю силу, приподнимите большие пальцы, сжимая все остальные, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.

**Удерживание больших пальцев рук.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер. Согните большие пальцы рук и захватите их остальными четырьмя пальцами. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.

**Руки впереди.** Встаньте прямо, ноги вместе, пальцы ног смотрят вперед. Согните большие пальцы рук и захватите их остальными четырьмя пальцами. Медленно поднимите руки на уровень плеч, локти слегка согнуты. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.

**Руки, поднятые вверх.** Встаньте прямо. Пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук и захватите их остальными четырьмя пальцами. Медленно поднимите руки, локти слегка согнуты, кулаки «смотрят» друг на друга, расстояние между ними около 30 см. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно приподнимая пятки ног и максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и опустите пятки ног, повторите упражнение.

**Кулаки, закрывающие уши.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки разведены в стороны. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя, и поднимите руки в стороны, затем согните предплечья так, чтобы кулаки закрыли уши. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.

**Приподнимание пальцев ног.** Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук, захватите их остальными четырьмя и поднимите руки в стороны на уровень плеч. Оторвите пальцы ног от пола, одновременно отводя руки назад и слегка прогибая спину. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки и напрягите все тело. Расслабьтесь, опустите пальцы ног на землю и повторите упражнение.

**Кулаки, закрывающие нос.** Встаньте прямо, пятки вме-



сте, носки врозь. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя. Вытянув руки в стороны, согните их в предплечьях, кулаки к носу (расстояние между ними 5 см). В этом положении, используя внутреннюю силу, сжимайте кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.

**Кулаки вертикально.** Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя. Разведите руки в стороны, согнув в предплечьях и удерживая кулаки вертикально, ладонями наружу. В этом положении, используя внутреннюю силу, сжимайте кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.

**Кулаки у пупка.** Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя. Разведите руки в стороны, согнув в предплечьях и поместив кулаки у пупка, ладонями к телу. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.

**Кулаки у груди.** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя. Разведите руки в стороны, согните в предплечьях и поднесите кулаки к груди, ладонями вниз. В этом положении, используя внутреннюю силу, сжимайте кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение. После окончания движений глубоко вдохните 3—5 раз.

### *Игры — подражания животным*

Разнообразные формы упражнений по подражанию животным складывались веками. Упражнения, описанные в этой книге, являются наиболее популярными. Для достижения максимального эффекта необходимо, однако, соблюдение следующих правил. Упражняться регулярно, расслаблять все тело, концентрировать внимание на нижней части живота. Дышать нужно естественно, заниматься желательно на свежем воздухе или в проветренном помещении. Поскольку эти упражнения имитируют движения животных, желательно подражать их повадкам и манерам. Не следует начинать занятия менее чем через час после еды.

Считается, что регулярные занятия приводят к функциональным изменениям: подражание тигру ведет к увеличению силы тела, подражание оленю ведет к расслаблению

мышц, подражание обезьяне увеличивает подвижность суставов, подражание медведю благоприятно для внутренних органов, подражание журавлю благоприятно для легких и улучшает циркуляцию крови.

## Упрощенные упражнения

Эти упражнения предназначаются для начинающих, а также для пожилых и ослабленных людей.

**«Тигр».** Подготовка: стоять по стойке «смирно», но не выпячивая грудь. На несколько мгновений в этом положении расслабить тело.

1. Слегка согнуть колени и присесть, переместив вес тела на правую ногу. Приподнять левую пятку до касания с правой лодыжкой и одновременно поднять кулаки ладонями вверх к поясу, глаза устремлены налево.

2. Сделать шаг вперед-налево, пока расстояние между обеими ногами не составит примерно 30 см. Вес тела на правой ноге. Одновременно поднять кулаки до уровня груди и вытолкнуть их вперед, раскрыв ладони, взгляд устремлен на левый указательный палец.

3. Перенести вес тела на левую ногу. Пяткой правой ноги коснуться левой лодыжки, колени слегка согнуты. Одновременно приблизить кулаки ладонями вверх к поясу, взгляд устремлен направо.

4. Повторить шаг 2, но в обратную сторону.

Множественно повторить упражнение влево и вправо, спокойно и собранно, подобно тому, как уверенный в себе тигр готовится к схватке.

**«Медведь».** Подготовка: стойка естественная, ноги на ширине плеч, руки по бокам вдоль туловища. Сделать глубокий вдох и выдох (3—5 раз).

1. Согнуть правое колено и выдвинуть правое плечо вперед и вниз, рука висит свободно; одновременно развернуть левое плечо назад и слегка приподнять левую руку. Сделать шаг левой ногой вперед-в сторону.

2. Повторить шаг 1, но в противоположном направлении.

Множественно повторить упражнение.

**«Обезьяна».** Подготовка: стоять по стойке «смирно». На несколько мгновений в этом положении расслабить все тело.

1. Слегка согнуть колени и сделать шаг вперед левой ногой. Одновременно поднять левую руку вдоль грудной клетки до уровня плеч, выбросить ее вперед, будто бы



хватая какой-то предмет и, согнув запястье, подражать движению обезьяньей лапы.

2. Сделать шаг вперед правой ногой и шаг — левой. Пятка левой ноги приподнята над полом. Одновременно поднять правую руку вдоль грудной клетки до уровня плеч, выбросить ее вперед, будто бы хватая какой-то предмет, и, согнув запястье, подражать движению обезьяньей лапы.

3. Сделать шаг назад левой ногой и шаг — правой. Пятка правой ноги приподнята над полом. Одновременно поднять левую руку вверх вдоль грудной клетки до уровня плеч, будто бы хватая какой-то предмет и, согнув запястье, подражать движению обезьяньей лапы.

4. Сделать шаг вперед правой ногой и одновременно поднять вверх правую руку вдоль грудной клетки до уровня плеч, выбросить ее вперед, будто бы хватая какой-то предмет, и, согнув запястье, подражать движению обезьяньей лапы.

5—6. Повторить шаги 2—3, но в обратную сторону.

«Олень». Подготовка: стоять по стойке «смирно». Расслабить в этом положении на несколько секунд все тело.

1. Согнуть правую ногу, а левую со слегка согнутым коленом вытянуть вперед. Перенести вес тела на правую ногу.

2. Вытянуть левую руку, слегка согнутую в локте, вперед, а правую расположить так, чтобы ее ладонь была обращена к левому локтю.

3. Повернуть руки против часовой стрелки, следя за тем, чтобы круг, образуемый левой рукой, был больше и чтобы вращение рук осуществлялось за счет кругового движения бедер и в талии, а не движения плечевых суставов. Повторить это движение несколько раз.

4—6. Повторить шаги 1—3, но выставив вперед правую ногу и руку, а левую руку держать в таком положении, при котором ее ладонь обращена к правому локтю, и вращать руки по часовой стрелке.

«Журавль». Подготовка: стойка естественная. На несколько мгновений расслабить все тело.

1. Сделать шаг вперед левой ногой и полшага вперед — правой. Пятка правой ноги приподнята над полом. Одновременно поднять руки вперед, развести их в стороны и сделать вдох.

2. Сделать полшага вперед правой ногой, опустить руки, присесть на корточки, обнять колени и сделать выдох.



3. Встать, сделать шаг вперед правой ногой, полшага вперед — левой. Пятка левой ноги приподнята над землей. Одновременно поднять руки вперед, развести их в стороны — вдох.

4. Повторить шаг 2, но выдвинув вперед левую ногу.

## 20 в а р и а ц и й и г р

Выполнить по крайней мере 100 описанных движений в правую и в левую сторону. Двигаться медленно, тело несколько расслаблено. Эти упражнения должны выполняться непрерывным потоком.

### *Разминка*

**Первое движение.** Подготовка: о. с.

1. Расположить руки у живота и расслабить все тело.

2—3. Поставить ноги на ширине плеч. Держа руки со сведенными вместе пальцами по сторонам туловища, слегка свести носки по направлению друг к другу.

4—5. Делать взмахи руками назад и вперед — 30 раз. В момент взмаха вперед повернуть ладони вверх, подняться на носки и сделать вдох, в момент движения рук назад выпятить вперед грудь, руки с повернутыми вниз ладонями прижимать книзу, опуститься на пятки и сделать выдох.

**Второе движение.** Подготовка: стоя, ноги на ширине плеч, носками по направлению друг к другу, колени согнуты.

1. Сделать взмах левой рукой вперед, правой назад, ладони вверх, вдох.

2. Сделать взмах правой рукой вперед, левой назад, ладони вверх, выдох.

Проделать упражнение 30 раз, затем повторить его.

**Третье движение.** Подготовка: о. с. Ноги на ширине плеч, носками по направлению друг к другу, колени разведены.

1. Согнуть запястья, сделать взмах левой рукой вперед-вверх ладонью вниз, правой рукой назад-вниз, ладонью вверх и сделать вдох.

2. Раскрыть ладонь, распрямить запястья, согнуть колени и сделать выдох. Повторите движение, меняя руки. Проделать упражнение 30 раз, затем повторить его, начиная взмахи с правой руки.

После каждого движения должно делаться следующее упражнение.

1. О. с., развести руки в стороны, ладони повернуть вверх.

2. Подняться на носки, поднять руки над головой, вздохнуть. Опустить руки и сделать глубокий выдох.

3. Опуститься на пятки и снова стать в о. с.

### Первые пять вариаций

«Тигр». Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой, согнуть правое колено; выбросить правую руку вперед-вверх, кисть изогнута напоподобие лапы тигра, ладонь обращена вниз. Левую руку ладонью вверх бросить назад.

2. В этом положении немного потянуться руками.

3. Бросить правую руку вниз, левую — вверх, сделать шаг вперед правой ногой и повторить упражнение в противоположном направлении.

«Олень». Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой и наклониться назад.

2. Поднять правую руку к лицу, устремив взгляд на ладонь. Левую руку держать за спиной, раскрытой наружу, пальцами вниз, выпятив грудь, вытянув шею.

3. Опустить правую руку вниз, а левую поднять вверх, сделать шаг правой ногой и повторить упражнение в обратную сторону.

«Обезьяна». Подготовка: о. с.

1. Скрестить левую ногу перед правой, носок левой ноги развернуть влево; развести руки в стороны насколько возможно, сжать кулаки и свести их вместе на уровне глаз.

2. Повернуть голову налево и присесть на корточки; одновременно разжать кулаки, прижать кончики пальцев ко лбу и моргнуть глазами по крайней мере трижды.

3. Скрестить правую ногу перед левой и повторить упражнение в обратную сторону.

«Медведь». Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой и согнуть оба колена. Держать руки прижатыми к телу и выдвинуть вперед левую кисть ладонью вниз. Правую кисть, ладонью вниз, держать у талии.

2. Держать правую руку прижатой к телу, повернуться направо.

3. Выдвинуть правую ногу вперед, вытянуть правую кисть насколько возможно, толкнуть левую руку вниз и повторить упражнение в обратную сторону.

«Журавль». Подготовка: о. с.

1. Скрестить левую ногу перед правой и слегка сог-

нуть колени. Поднять руки и скрестить их ладонями наружу.

2. Повернуть левую ладонь в сторону лица и заложить правую руку за спину, развернуть левую ладонь вверх.

3. Присесть и повернуть туловище направо. Скрестить правую ногу над левой, выдвинуть правую руку вверх, а левую вниз и повторить упражнение в обратную сторону.

## Вторая группа вариаций

**«Тигр».** Подготовка: о. с.

1. Скрестить левую ногу перед правой, поднять правую руку и дугообразно двигать ею налево ладонью вниз; одновременно вести левую руку за спиной ладонью вверх.

2. Развернуть тело налево и взглянуть на правую пятку.

3. Поднять голову и на мгновение уставиться взглядом вперед, имитируя тигра в поисках добычи. Вести правую руку вниз, левую руку вверх, скрестить правую ногу над левой и повторить упражнение в обратную сторону.

**«Олень».** Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой, согнуть правое колено; одновременно вытянуть правую руку вперед ладонью налево, большой палец на уровне носа, а левую руку поместить за спину ладонью направо, большой палец направлен вниз.

2. Опустить туловище, выдвинуть левую руку вперед и согнуть правую руку так, чтобы кисть приблизилась к телу на уровне груди.

3. Поместить правую руку за спину, левую вытянуть вверх, выставить правую ногу вперед и повторить упражнение в обратную сторону.

**«Обезьяна».** Подготовка: о. с.

1. Слегка согнуть колени, приподнять левую пятку и сделать шаг вперед; одновременно держать левую руку со свисающими вниз пальцами прижатой к груди и поднять правую руку, пальцы и запястье которой изогнуты так, что находятся на одном уровне с плечом.

2. Поднять правую руку, локоть согнуть над головой и вести ее круговыми движениями от затылка ко лбу; большой, указательный и средний пальцы правой руки соединены наподобие пальцев обезьяны, срывающей плод с дерева.

3. Опустить правую руку вниз, левую поднять вверх и повторить упражнение в обратную сторону.

**«Медведь».** Подготовка: о. с.



1. Сделать шаг вперед левой ногой, пятка приподнята над землей, колени согнуты, мышцы живота сокращены, руки подняты к груди в виде лап медведя.

2. Одновременно слегка согнуть правое колено, приподнять пятку над землей, руками (от локтей) надавить вниз, левая стопа твердо стоит на земле.

3. Подтянуть руки к груди («лапа медведя»), сделать правой ногой шаг вперед и повторить упражнение в обратную сторону.

**«Журавль».** Подготовка: о. с.

1. Мягко шагнуть левой ногой вперед, слегка согнуть правое колено и держать руки разведенными в стороны.

2. Поднять руки с согнутыми запястьями и свисающими пальцами.

3. Слегка опустить тело, вытянуть левую ногу вперед, руки в стороны. Выставить правую ногу вперед, опустить руки и повторить упражнение в обратную сторону.

Третья группа вариаций

**«Тигр».** Подготовка: о. с.

1. Скрестить левую ногу перед правой и присесть; одновременно опустить левую руку, согнуть правый локоть и бросить правую руку вниз насколько возможно, ладонью вверх.

2. Положить левую руку на левое колено, развернуть правую кисть, чтобы ладонь оказалась внизу, и повернуть голову направо.

3. Скрестить правую ногу перед левой ногой, опустить правую руку, согнуть левый локоть, бросить левую руку вниз и повторить упражнение в обратную сторону.

**«Олень».** Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой, пятка приподнята над землей, и склониться вперед; одновременно слегка согнуть правое колено и поднять правую руку с согнутым запястьем и свисающими вниз пальцами. Левую ладонь держать за спиной пальцами вверх.

2. Опустить правую руку ниже и выдвинуть вперед левую руку.

3. Поместить правую руку за спину, поднять левую руку и повторить упражнение в обратную сторону.

**«Обезьяна».** Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой, пятка приподнята над землей и повернута вовне; слегка отклониться назад.

2. Одновременно, держа левую руку прижатой к телу, со свисающими пальцами, поднять правую руку и прижать

все пять пальцев ко лбу над правой бровью; смотреть на-лево-вверх.

3. Поднять левую руку, согнутую в локте, вверх, опустить правую насколько возможно и повторить упражнение в обратном направлении.

«Медведь». Подготовка: о. с.

1. Согнуть колени, приподнять пятки над землей, развести руки в стороны ладонями вверх.

2. Согнуть руки в локтях, сжать кулаки и держать их на уровне груди под подбородком.

3. Шагнуть левой ногой и сделать круговое движение обоими локтями.

4. Шагнуть правой ногой, сделать круговое движение локтями и повторить упражнение в обратную сторону.

«Журавль». Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой, слегка согнуть правое колено и выбросить руки вперед, ладони обращены друг к другу.

2. Развернуть ладони наружу, дугообразным движением завести руки за спину, ладони обращены вверх.

3. Выдвинуть грудь вперед, отвести плечи назад и, приподняв правую пятку над землей, перенести вес тела на левую ногу.

4. Выставить руки вперед, сделать шаг вперед правой ногой и повторить упражнение в обратную сторону.

#### Четвертая группа вариаций

«Тигр». Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой, приподнять пятку над землей и развернуть носок вовнутрь; одновременно согнуть правое колено, изогнуть кисти рук наподобие звериных лап и поместить правую руку на уровень головы.

2. Выбросить правую руку вперед ладонью наружу; развернуть тело налево и занести левую руку ладонью вверх за спину. В момент поворота тела широко раскрыть глаза и высунуть язык, изображая морду разъяренного тигра.

3. Занести правую руку за спину, левая рука на уровне головы, правая нога выдвинута вперед. Повторить упражнение в обратную сторону.

«Олень». Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой и выбросить руки ладонями вверх-вперед; возвратить правую руку назад, прижимая левую руку книзу насколько возможно.

2. Одновременно развернуть правую стопу и правое

колени направо, держа левую ногу вытянутой, опустить туловище. Правую кисть держать прямо над коленом, а левой кистью трижды коснуться левой стопы.

3. Поднять руки и повторить упражнение в другую сторону.

**«Обезьяна».** Подготовка: о. с.

1—2. Сделать шаг левой ногой, свести ступни вместе и согнуть колени; одновременно дугообразным движением поднять руки ладонями вверх. Свести пальцы, имитируя обезьяну, срывающую плоды.

3. Раскрыв ладони, взмахом отвести руки по дугообразной траектории назад.

4—6. Сделать шаг правой ногой, свести ступни вместе и согнуть колени; одновременно дугообразным движением поднять руки, ладони раскрыты и смотрят вверх, изображая обезьяну, предлагающую плоды. Повторить упражнение в обратную сторону.

**«Медведь».** Подготовка: о. с.

1. Поднять предплечья с согнутыми запястьями и свисающими пальцами, руки от плеча до локтя прижаты к телу, и согнуть колени.

2. Сделать шаг левой ногой, слегка оторвать от земли правую стопу, склонить голову и верхнюю часть тела налево.

3. Сделать шаг правой ногой и повторить упражнение в обратную сторону.

**«Журавль».** Подготовка: о. с.

1. Сделать шаг вперед левой ногой, согнуть правую ногу в колени и приподнять пятку над землей. Одновременно скрестить руки перед грудью и склониться вперед.

2. Развести руки ладонями вниз-в стороны; одновременно еще сильнее согнуть правую ногу в колени — так, чтобы подошва была обращена вверх. Вытянуть шею, выдвинуть вперед голову и вращать глазами.

3. Снова скрестить руки, выдвинуть вперед правую ступню и повторить упражнение в другую сторону.

**Заключение.** Подготовка: принять о. с. и расслабиться, поскольку цель этого движения заключается в том, чтобы освободиться от усталости.

1. Смотреть прямо перед собой и согнуть колени, имитируя наездника. Похлопывать себя по ягодицам и бедрам.

2. Поднять руки и хлопнуть в ладоши.

3. Положить руки на колени.

4. Трясти коленями и плечами.



## Тайцзицюань

Это так называемый внутренний стиль ушу. Помимо прикладного (боевого) значения он носит выраженный оздоровительный характер. Рассмотрим некоторые правила выполнения двигательных форм тайцзицюаня.

*Психофизическое соотношение одиннадцати ключевых точек (связь «сознание — тело»)*

**1. Быть мягким.** Уметь расслабляться и уступать, действовать не в противоречии с ситуацией. Мягкость служит пяти целям:

1. Совершенствованию эластичности мышц. Как основные, так и отдельные группы мышц находятся частично в напряжении (даже во время относительного покоя). Это остаточное, постоянно существующее мышечное напряжение называется мышечным тонусом. Зачастую излишний мышечный тонус отрицательно сказывается на мышечной деятельности. Для естественного и точного движения вполне обоснованным является изначальное расслабление мышц, не принимающих участия в его выполнении, что в противном случае приводит к излишним энергетическим тратам, резкости, скованности и неловкости. Если каждому напряжению предшествует расслабление мышц, движение приобретает плавность, текучесть и становится свободным. Мягкость дает необыкновенную подвижность.

Не забывайте делать все упражнения мягко!

2. Достижению максимального результата при максимуме усилий. Необходимо использовать только те группы мышц, которые помогают в выполнении отдельного движения. Необходимо научиться расслабляться, сохранять энергию и использовать ее наиболее результативно и эффективно, расходуя только необходимое ее количество. Таким образом, мягкость будет содействовать наибольшей производительности.

3. Совершенствованию дыхательной системы. Мягкость улучшает функциональную деятельность системы дыхания. По рекомендации авторитетов китайской народной медицины в тайцзицюане мышцы и суставы должны быть мягкими, живот и грудная клетка расслаблены, что дает возможность легко и глубоко дышать, не задерживать дыхание, как говорится, «легко и свободно дышать животом». Полурасслабленные мышцы дают возможность при выполнении упражнений ликвидировать застои

крови во внутренних органах. Полурасслабленное состояние мышечной и суставной систем при некоторых заболеваниях суставов и периферической нервной системы позволяют выполнять движения без чувства боли. Кроме того, у лиц, занимающихся тайцзицюанем, отмечается значительная подвижность грудной клетки, что, в свою очередь, совершенствует дыхание, увеличивает вентиляцию легких и повышает снабжение организма кислородом, а также оказывает положительное влияние на кровоснабжение сердечной мышцы, от чего значительно возрастает ее работоспособность.

4. Уходу от тревог. Мягкость снимает чувство тревоги. Повседневные заботы уйдут, если вы расслаблены.

5. Достижению ясности сознания. Напряженность и стрессовые ситуации вызывают порой нервные срывы. Во время сильного эмоционального возбуждения мысли бывают, как правило, беспорядочны, хаотично сменяют друг друга. Только сознание в полном покое поможет вам быть восприимчивым и способным к реальному восприятию той или иной ситуации. Только ясное сознание поможет вам управлять беспокойством и бороться с ним.

Расслабление — это психофизическое состояние, которое достигается сознательными попытками его контролировать. Вначале вам придется для этого напрячь ум, и только затем расслабиться. На более поздней стадии вы обнаружите, что для истинного расслабления ничего не надо предпринимать: усилия, мысли, желания будут мешать умственному и физическому расслаблению. Именно движение, действие без сознательной мысли, без явных усилий является истинным расслаблением. В этом отсутствии желаний проявляется самопроизвольность — истинная основа расслабления.

**II. Быть медленным.** В тайцзицюань между отдельными двигательными элементами нет четких разграничительных пауз, одно движение как бы незаметно переходит в другое. Характер движений не резкий, не толчкообразный, а медленный, плавный, округлый, при этом весь комплекс движений напоминает своеобразный пластический танец. Эта мягкость движения подчеркивается полурасслабленными мышцами. Состояние напоминает «медленное, плавное течение реки».

Искусство быть медленным служит восьми целям:

1. Сложнокоординационный характер движений требует концентрации внимания, что влечет за собой подня-

тие тонуса центральной нервной системы. Медленное движение дает возможность сконцентрироваться на том, как выполняются формы.

2. Медленное выполнение, в свою очередь, заставляет выполнять каждую форму с полным, непрерывным, вниманием. В противном случае отрывочное внимание разрушает плавность формы движения.

3. Медленное движение предохраняет мышцы от внезапных ударных напряжений и стимулирует их пластичность.

4. Учителю легче указать и поправить ошибку, которую совершает ученик при выполнении формы движения.

5. Медленное движение менее рациональное, поскольку сводится к минимуму силы инерции. Поэтому занимающийся вынужден использовать каждую мышцу, необходимую для выполнения движения, например при повороте на одной ноге.

6. Сведенные к минимуму силы инерции определяют повышенные требования к балансу (равновесию) во время сложнокоординационного движения. Использование сознательного контроля движения повышает чувство восприятия движения. От практикующего требуется чувствовать мышечное сокращение и расслабление, знать, в каком состоянии находится мышца, та или иная часть тела.

7. Медленное выполнение форм движения не позволяет человеку быть жестким. Очень трудно быть мягким и расслабленным, когда делаешь что-то быстро. Всякое быстрое движение создает остаточное напряжение отдельных групп мышц.

8. Каждый человек имеет свой собственный, естественный природный темп. Наша жизнь — это быстрый круговорот событий. Тайцзицюань помогает не зависеть от этого и найти свои собственные, индивидуальные, биоритмы. Только через постоянное осознание напряжения и постоянные упражнения в более медленном темпе, чем привычный, естественный, можно прийти к индивидуальному темпу.

Возможно, вы сможете быть расслабленными даже при необычайно низком темпе. При более высоких уровнях тренированности вы сможете осуществлять постоянный контроль за координацией движений как при быстром, так и медленном их выполнении.

### III. Не быть агрессивным.

Насильно заставить себя не быть агрессивным нельзя.



Можно просто не быть агрессивным. Быть и пытаться быть — это не одно и то же. Желание избежать какого-либо состояния предполагает прежде всего наличие этого состояния. Попытка выйти из агрессивного состояния подразумевает нахождение в этом состоянии, и поэтому она уже бесплодна.

Чтобы понять, что такое неагрессивность, необходимо сперва осознать, что такое агрессивность, как она возникает и почему. Прежде всего, неагрессивность не терпит требовательности, поскольку требование само по себе уже содержит элементы агрессии. Агрессивность же возникает, когда чувствуешь себя пустым и одиноким. А это порождает страх. Первый шаг в преодолении страха — умение увидеть себя в этот момент со стороны. Бороться за то, чтобы «быть кем-то», — это значит вступать в конфликт с собой и своими желаниями, иллюзиями, такая внутренняя борьба вызывает волнение и боль. Вы неразделимы с вашим одиночеством, пустотой, страхом и болью. Вместе с этим и ваша привязанность к идеям и вещам составляют ваш внутренний мир. Только воспринимая все в комплексе, вы сможете понять значение неагрессивности.

Когда вы выполняете движение или удар, не фиксируйте внимание на том, что вы делаете или как напрягаете группу мышц. Все, что бы вы ни делали, должно быть подвластно закономерности естественного движения. В то же время неагрессивность не является синонимом пассивности, т. е. не означает, что вы позволяете атаковать себя, не защищаясь. Внешне вы будете выглядеть вполне спокойным, внутренне ваше сознание будет открытым, бдительным, восприимчивым и отзывчивым, всегда осведомленным обо всем, что происходит вокруг вас.

Неагрессивность основана на принципе недеяния. Логика этого принципа состоит в следующем: если вы не стремитесь противопоставлять себя кому-либо или причинить кому-нибудь вред, никто не будет пытаться причинить вред вам.

Принцип широко используется в технике тайцзицюань. Не делать ничего против естественного развития ситуации поединка. Если противник отступает — не следует наступать на него, и наоборот: преследуйте противника в случае его наступления, «приклеивайтесь» к нему и следуйте за ним как тень.

Отступление и наступление, движение вправо, влево, вверх, вниз, жестко или мягко — все это циклическое движение, возникающее от колебания равновесия противо-

борствующих сторон. Через цикл инь-ян возникает принцип недеяния, отсутствия борьбы, конфликтов — только единство и гармония.

#### IV. Быть естественным (произвольным)

Согласно тайцзицюань каждое движение должно быть удобным. Если неудобно, то движение неправильное. Части тела не следует держать жесткими и негибкими. Рекомендуется держать их согнутыми в суставах, с тем чтобы суставы образовывали естественную округлость.

Дыхание должно быть естественным, без принуждения, что позволяет избежать излишнего напряжения мышц. Если дыхание тяжелое (создается остаточное напряжение), то вы не будете чувствовать расслабление после упражнений, а это приведет к повышенной утомляемости. Дышать нужно легко и свободно через нос.

Обусловленное сознание не может быть естественным, или произвольным. Таким может быть только свободное сознание. Свободное сознание может существовать только благодаря пониманию того, что значит обусловленное сознание, его назначение и ограничения. Обусловленное сознание не может охватить само себя, потому что оно является предупрежденным и закрытым. В свою очередь, только открытое сознание может быть свободным и непринужденным.

Все культурное наследие, политические взгляды, социальные, религиозные, экономические и научные знания с точки зрения восточной философии обуславливают ваше сознание, формируют его, чтобы приспособить ко всей последующей жизни. Обусловленное сознание может действовать только в соответствии с тем, что ему известно, поэтому все ответные реакции должны быть адекватными. Все это ограничивает ваши действия рамками, установленными прожитым прошлым\*. Пока память, мысли и прошлое действуют в настоящем, вы никогда не сможете быть свободным для того, чтобы самопроизвольно реагировать в конкретной ситуации. Свобода в данном контексте представляется самопроизвольностью, спонтанностью действий. Самопроизвольность противоречит шаблонному решению и существует без мысли по предвзятому образцу.

Все мысли и движения должны быть естественными и самопроизвольными. Здесь не должно быть размышле-

---

\* В соответствии с канонами восточной философии существует временное и пространственное переселение души. — *Прим. ред.*



ний. Все должно быть точным и спонтанным, а это возможно лишь при условии естественного для вас движения. В этой связи техника и метод являются только частью целого. Когда вы поймете то значение, которое эта часть имеет во всем объеме искусства тайцзицюань, тогда вы отдалитесь от техники и методов и придете к естественности и спонтанности. Вы будете совершенствоваться без явного метода. Внешняя форма и внутреннее содержание сольются в единое целое.

#### **V. Быть чувствительным**

В обыденной жизни вы реагируете на настоящее через призму вашего прошлого. Завеса предыдущих знаний, волнений — это тот фактор, который мешает видеть целое в своем естественном виде. А так как ваш взгляд на ситуацию, момент — фрагментарен, то и реакция, ответное действие основывается на фрагментарности. В то же время быть чувствительным — значит видеть все одновременно и объективно без привнесения в ситуацию своих иллюзий. Противоположное понимание чувствительности лишь порождает сентиментальность. Единение, цельность таких понятий, как «действие» и «отношение к действию», их неразделенность приводят к высокой чувствительности, сенситивности, и не имеют ничего общего с сентиментальностью и эмоциями. Чувствительность рождается простотой, естественностью и осведомленностью. Пока сознание обременено верой и сложившимися, стереотипными мнениями, оно не может быть чувствительным. Знания и вера всегда загружены предрассудками, желаниями и требованиями. Пока ваше сознание обуславливается всем этим, вы не сможете применить что-нибудь новое без того, чтобы новое было поглощено старым.

Когда вы сенситивны, тогда соответственно разрушится заслон предвзятых мнений и установок. Чувствительность — это видение (знание) всех внутренних и внешних мотивов (стимулов), эффективный способ, с помощью которого через ваше чувственное восприятие вы сможете реагировать целно; естественно и спонтанно на грозящую опасность.

В практике оздоровительной физической культуры обычно сталкиваются с совершенствованием восприятий: чувствительностью к соприкосновению и чувством движения. Это происходит через тактильную рецепцию кожного покрова, мышечную и суставную рецепции. Однако развитие чувствительности невозможно без совершенствования тела человека. Если вы концентрируетесь на использова-



нии чувственного восприятия для самозащиты, то не следует пренебрегать совершенствованием всех анализаторных систем, что приведет к сбалансированному знанию окружающей среды на практике и постижению искусства тайцзицюань.

#### **VI. Быть умеренным (избегать крайностей)**

Принцип умеренности проявляется в выполнении следующих методических ограничений техникой действий:

1. Никогда не шагать так далеко, как только это возможно.

2. Никогда не вытягивать руку настолько, насколько это возможно.

3. Сдерживать конечную фазу каждого движения для начала нового движения.

С эмпирической точки зрения выполнение любой позы инь включает в себя что-то из ян, и наоборот, т. е. несет в себе некоторые свойства своих противоположностей. Символ тайцзи представляет собой принцип умеренности, который, когда его практикуют и применяют в тайцзицюане, рождает и утверждает чувство единства, целостности и слитности.

#### **VII. Постоянно быть в движении**

С точки зрения восточной философии все жизненные явления находятся в вечном изменении, непостоянстве, трансформируются, текут. Все, что статично, умирает, в развитии же — жизнь. Адекватный мышечный тонус и хорошо сбалансированное взаимодействие напряжения и расслабления в основном связаны с эмоциональной уравновешенностью и чувством жизненного благополучия. Текущее, плавное движение ведет к спокойствию и стабильности, освобождает от напряжения. Благодаря раскачке тела гармонизируется взаимодействие основных групп мышц: в ходе плавного движения одна часть тела поочередно становится мягкой, а другая — твердой. Это в большей степени способствует созданию комфортного состояния.

#### **VIII. Поддерживать постоянство (непрерывность)**

Принцип непрерывности — самый традиционный в китайских оздоровительных системах. Так, в тайцзицюане этот принцип проявляется в следующем:

1. В каждой фазе движения поддерживается постоянство скорости передвижения.

2. От начала до конца движения не должно быть разрывов. Можно привести образный пример кокона шелковичного червя. Вытягивая из кокона шелковую нить, нельзя менять скорость, потому что иначе нить легко

порвется. Плавное и равномерное выдергивание нити позволяет сделать ее однообразной и длинной.

3. Начало является концом, а конец является началом. Это — круг, и это природный, естественный цикл. По теории тайцзи вы должны заканчивать движение в точно таком же положении, в каком и начинали. Поступая так, вы возвращаетесь к началу, источнику; вы заканчиваете цикл, символический цикл жизни. Помните, что плавный, равномерный темп и скорость в тайцзицюане способствуют плавному течению и предотвращают любые разрывы (изломы, разрушения) и помогают сохранению (продолжению) целого.

### **IX. Быть вне времени**

Время — это память. Память — это время. Если вы думаете о прошлом, вы можете думать и о будущем. Будущее — это просто проекция прошлого.

Если вы не уделяете полного внимания каждому движению, то упражнения станут скучными и утомительными, а выполнение их — небрежным. Не следует думать о том, что вы только что сделали или что вы собираетесь сделать. Эти мысли будут разбивать ваше внимание. Возникнет разрыв, который требует лишней затраты энергии. Если вы сможете освободиться от прошлого полностью, то настоящий момент будет всегда свежим, новым и уже находящимся в прошлом. Понимание того, что начало является концом, а конец является началом, поставит вас вне времени.

### **X. Быть внимательным (бдительным, осведомленным)**

Невнимательный не может концентрироваться. Концентрация — это исключительное внимание, сосредоточение знания, которое требует больших усилий. Мысль всегда отвлечена, и нужны большие усилия, чтобы побороть отвлеченность. Поэтому для полноты внимания нужна сознательная концентрация энергии.

Внимание дает связь мысленного и физического исполнения упражнения и требует неотвлеченного и нефрагментарного сознания. Внимание — это объединение сознания и тела, контроль над естественным и самопроизвольным движением.

Внимание эффективно, когда используется периферийное, а не центральное зрение. Слежение за движущимся объектом взглядом подобно лучу фонарика в темной комнате. Он никогда не позволит представить объект в целостном виде, а в боевой ситуации вы будете видеть только руки партнера (противника).



### 1. Пример неверной концентрации.

Если бежать по ступенькам длинной лестницы вниз и концентрировать внимание на каждом шаге, то очень вероятно, что вы упадете. Помните, что не следует впадать в крайность, не следует излишне концентрироваться.

### 2. Внимание — значит, самопроизвольность, гармония.

При полном внимании все делается естественно и самопроизвольно, что приводит к единству сознания и тела.

### 3. Неотделимость сознания и тела.

Во время увлеченного чтения книги вы специфическим образом тренируетесь. Во время такого чтения читающий не знает, что происходит вокруг него. Он не видит, не чувствует, не слышит ничего, но он читает.

В то же время сам процесс чтения не осознается. Никто не говорит себе: «Я читаю, я читаю...» — он просто читает. Читатель не анализирует и не осознает, что он делает в этот момент. Он читает естественно и самопроизвольно.

Однако его глаза двигаются вправо, влево, вниз, вверх. Он переворачивает страницы. Все эти физические действия тоже происходят естественно и бессознательно.

Когда сознание не занято тем, что оно делает, все происходит самопроизвольно.

### 4. Интеллигентность.

Используйте ваше сознание, а не силу. Интеллигентность, искренность и мастерство могут победить грубую силу. Используйте мягкость, чтобы победить жесткость. Используйте ум без лишних усилий.

## XI. Быть в гармонии с окружающей средой

Представление человека об окружающем его мире зачастую расходится с реальностью. Мы уже говорили о том, что он склонен опираться на память и тем самым вешать ярлыки и загонять в привычные рамки даже то, чего он не встречал в своей жизни.

Реальность — это все. Наша ограниченность часто проявляется через страх увидеть реальность такой, как она есть. И в то же время мы с легкостью искажаем реальность, загоняя ее в привычные представления.

Не следует загонять себя в тупик, постоянно борясь с трудностями, возникшими оттого, что мы неадекватно смотрим на реальность. Любые жизненные проблемы можно разрешить, если увидеть ситуацию в истинном свете. Это и есть самое важное для формирования цельного незакомплексованного ума.



Если вы будете прилежно следовать указанным одиннадцати принципам, то тогда понимание гармонии придет само собой. Гармонии присущи целостность и согласованность. Если нет разногласия — нет борьбы, нет конфликтов. Мягкость, легкость, изящество и совершенная координация движений отражают целостное единство ума и тела. Эта целостность приведет к гармонии со Вселенной и создаст покой.

### **Физические принципы и правила: равновесие и механика движения**

1. Передвижение: всегда поднимайте ноги, не волочите их.

2. Передвижение и повороты: держите ноги ближе к полу, как это только возможно.

3. Расположение ног и передвижение: будьте уверены в том, что вы устойчиво расположили вес тела на ноге, прежде чем сделать шаг. Стопы следует ставить с пятки при движении вперед и с носка при движении назад, кроме особых случаев, когда указывается делать наоборот. При постановке ноги обращайтесь внимание на направление больших пальцев.

4. Держите уровень плеч и бедер горизонтально, а туловище — перпендикулярно полу во время поворотов и вращений.

5. Сохраняйте выпрямленное положение спины даже при очень низких движениях.

6. Не выдвигайте колени за линию больших пальцев.

7. Не «зажимайте» суставы. Спокойное положение дает возможность амортизировать силу неожиданного удара.

8. При широкой стойке центр тяжести опускается ниже и увеличивается площадь опоры. Это повышает устойчивость, но уменьшает подвижность. Узкая стойка поднимает центр тяжести и уменьшает площадь опоры. Увеличивается подвижность, но уменьшается устойчивость. Каждая стойка выбирается в соответствии с обстоятельствами.

9. Необходимо использовать силу мышц бедер за счет построения начала движения через область таза.

10. Для наибольшего эффекта при повороте верхнюю часть тела следует разворачивать не частями, а целиком.

11. Если тело подвергается толчкам, рывкам или ударам в строго горизонтальном направлении, лучшая устойчивость достигается, если ноги расставлены параллельно линии действия силы.

12. Не пренебрегайте движениями головы и глаз. Они должны смотреть прямо по направлению движения. Помни-

те, что распределение рефлексов позы зависит от положения головы. Голова ведет, тело следует за ней.

13. Руки и кисти обычно описывают круг или часть круга.

#### **Методика и правила дыхания**

1. Дышите через нос.

2. При вдохе — раздувайте живот. При выдохе — расслабляйтесь.

Сосредоточьте ваше дыхание вокруг точки, расположенной на 5 см ниже пупка.

3. Правила дыхания при движении:

подняли руки — вдох, опустили руки — выдох;

руки в стороны — вдох, руки вместе — выдох;

выдвигаетесь — выдох, втягиваетесь — вдох;

отталкиваете — выдох, притягиваете — вдох;

бьете ногой — вдох.

4. Глубокое дыхание и диафрагма.

Правильное мышечное расслабление — это способ для хорошего функционирования диафрагмы, которая обеспечивает глубокое дыхание.

5. Состояние и движение должны следовать ритму дыхания, а не наоборот.

6. Дыхание должно быть произвольным.

### **Описание элементов гимнастики системы тайцзицюань**

**Упражнение 1.** И. п.: стоя на слегка расставленных и полусогнутых ногах; руки полусогнуты в локтях и выставлены вперед, ладони раскрыты, повернуты друг к другу, пальцы разведены в стороны; взгляд прямо. Позвоночник должен быть прямой.

Выполнение упражнения: попеременное качание туловища в стороны с переносом центра тяжести тела с одной ноги на другую, с одновременным медленным, плавным отведением одной руки в противоположную сторону (имитация отталкивания ладонью от воображаемой стены). Вторая рука делает плавное, вращательное движение в кисти, постепенно поворачивая ладонь вверх, как бы подает воображаемое блюдо. Движение повторяется ритмично то в одну, то в другую сторону. Отводить руку можно и в сторону наклона туловища, и в противоположную.

**Упражнение 2.** И. п.: стоя на слегка расставленных и полусогнутых ногах; руки полусогнуты в локтях и разведены в стороны, кисти на уровне плеч, пальцы собраны в кулак, указательные пальцы выпрямлены.



Выполнение упражнения: винтообразное, медленное вращение туловища в обе стороны с одновременным плавным продвижением обеих рук за спину, в сторону поворота. Вращение осуществляется преимущественно в поясничной области и напоминает движение косца.

**Упражнение 3.** И. п.: стоя на слегка расставленных и полусогнутых ногах; руки полусогнуты в локтях и разведены в стороны, кисти на уровне плеч, пальцы собраны в кулак, указательные пальцы выпрямлены.

Выполнение упражнения: попеременный подъем полусогнутой, расслабленной ноги с одновременным подъемом одноименной полусогнутой, полурасслабленной руки. Поднимающаяся рука как бы тянет за собой одноименную ногу, она как бы связана с ногой воображаемой нитью. При подъеме руки кверху ладони, постепенно вращаясь кнаружи, раскрываются, поворачиваясь кверху, пальцы разводятся в стороны.

**Упражнение 4.** И. п.: стоя на слегка расставленных и полусогнутых ногах; руки полусогнуты в локтях, слегка разведены в стороны и подняты до уровня плеч, ладони обращены вниз, пальцы разведены в стороны; голова слегка опущена.

Выполнение упражнения: одновременное вытягивание обеих рук в сторону, вверх и слегка назад с одновременным вращением туловища в ту же сторону и выпрямлением и вытягиванием ног. Стараться дотянуться пальцами до максимально возможной точки, расположенной вверху, в стороне и слегка сзади. Движение проводится то в одну, то в другую сторону.

**Упражнение 5.** И. п.: стоя на слегка расставленных и полусогнутых ногах; туловище расслаблено и слегка согнуто в пояснице; голова опущена вниз; руки расслаблены и как плети висят вдоль туловища.

Выполнение упражнения: попеременный подъем полурасслабленной ноги, согнутой в колене, с одновременным подъемом одноименной расслабленной руки. Расслабленная, висячая кисть поднимается до уровня головы, за ней следует одноименная согнутая, расслабленная нога. Между поднимающейся кистью руки и коленом как бы имеется связующая нить. Во время подъема руки и ноги голова слегка откидывается назад.

**Упражнение 6.** И. п.: стоя на расставленных и согнутых ногах; руки полусогнуты в локтях, выставлены вперед, кисти на уровне живота, обращены ладонями книзу, пальцы разведены в стороны.



Выполнение упражнения: сгибание туловища слегка вперед и в сторону с одновременным вытягиванием выпрямленной ноги, отведением таза в противоположную сторону и доставанием обеими руками область колена вытянутой ноги. Голова поворачивается в сторону вытянутой ноги. Движение повторяется попеременно в обе стороны.

**Упражнение 7.** И. п.: стоя на полусогнутой правой ноге, откинувшись назад, левая нога выпрямлена; руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам, ладони открыты кнаружи, пальцы слегка расставлены в стороны.

Выполнение упражнения: качание туловища с последующим перенесением центра тяжести тела вперед на противоположную ногу (выпад вперед). В фазе движения кисти рук опустить до уровня живота, повернув ладони кверху, и медленно, плавно произвести выпад вперед, постепенно перенося центр тяжести тела с правой ноги на левую. Во время выпада вперед полусогнутые в локтях руки одновременно выводятся вперед и поворачиваются постепенно в ходе движения ладонями кнаружи. «Оттолкнувшись» ладонями от воображаемой стены, откидываться назад и переносить центр тяжести тела опять на правую ногу; проделать обратный цикл движений руками до и. п. Приставить левую ногу к правой, принять и. п. Затем повторить цикл этих движений, но откидываться назад уже не на правую, а на левую ногу, а выпад вперед делать на правую ногу.

**Упражнение 8.** И. п.: стоя на полусогнутых и слегка расставленных в стороны ногах; руки полусогнуты в локтях, слегка выставлены вперед, обращены ладонями вниз, пальцы разведены в стороны; голова слегка опущена.

Выполнение упражнения: круговое вращение в горизонтальной плоскости таза и живота с одновременным круговым вращением обеих рук. Обе полурасслабленные руки, выставленные вперед, описывают медленные круги в той же плоскости, но в противоположную сторону. Направление вращения рук и таза следует чередовать: 6—8 кругов в одну сторону и 6—8 кругов в противоположную. В связи с некоторой трудностью координации движения при выполнении этого упражнения (противоположное направление вращения рук и таза) рекомендуется усвоить его сначала раздельно, т. е. вначале вращать только тазом и только руками, а затем уже соединять эти два элемента в один слитный.

**Упражнение 9.** И. п.: стоя на полусогнутых и расставленных в стороны ногах; обе руки полусогнуты в локтях,

слегка разведены в стороны, локти приподняты, кисти слабо сжаты в кулаки, указательные пальцы кончиками касаются друг друга; голова полуопущена.

Выполнение упражнения: раскачивание соединенных рук в стороны и вверх с одновременным приседанием и последующим выпрямлением ног. Полу расслабленные руки, соединенные кончиками указательных пальцев, с локтями, отведенными в стороны и слегка вперед, маятникообразно раскачивать то в одну, то в другую сторону. Когда соединенные руки проходят центр описываемой дуги, т. е. находятся в точке, наиболее близкой к полу, произвести максимально глубокое приседание на обеих ногах. В момент максимального выбрасывания рук в стороны и вверх ноги выпрямляются.

**Упражнение 10.** И. п.: стоя на полусогнутых и расставленных в стороны ногах; руки разведены в стороны, слегка полусогнуты и расслаблены, ладонями кверху, пальцы разведены и полусогнуты; голова повернута в сторону предполагаемого поворота.

Выполнение упражнения: попеременные выпады в стороны с одновременным вращением (поворотом) тела на  $180^\circ$ .

При наклоне туловища в сторону, например влево, постепенно переносить центр тяжести тела на левую ногу, затем сделать широкий шаг (выпад) и вращательное движение в левую сторону правой ногой, сделав одновременно вращательное движение туловищем вокруг вертикальной оси и выбросив вперед правую руку. Положение тела к концу цикла оказывается повернутым на  $180^\circ$  по сравнению с исходным.

«Оттолкнувшись» правой рукой от воображаемой стены и сделав вращательное движение туловищем и руками в обратном направлении, принять исходное положение и сделать аналогичный выпад в противоположную сторону другой ногой.

**Упражнение 11.** И. п.: сидя на табурете с расставленными в стороны ногами и максимально согнувшись вперед (фаза выдоха); обе руки полусогнуты в локтях, слегка разведены в стороны, кисти слабо сжаты в кулаки, указательные пальцы вытянуты.

Выполнение упражнения: производя глубокий вдох, одновременно медленно выпрямляться, слегка поворачиваться в сторону, разводя руки в обе стороны и поднимая согнутую ногу до положения параллельно полу и несколько выше. При разведении рук в стороны ладони постепенно



раскрываются и поворачиваются наружу. Принять и. п. (согнуться) и повторить упражнение с подъемом уже другой ноги, слегка поворачиваясь в другую сторону.

## **Китайская оздоровительная система до-ин**

Костюм занимающихся такой же, как и для занятий гимнастикой тайдзи, т. е. свободный.

Помещение должно быть предварительно проветрено. Число повторений упражнений, их продолжительность, темп движений и амплитуда определяются индивидуально в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающегося.

Предлагаемые упражнения рекомендуются как для мужчин, так и для женщин. Все упражнения, за исключением № 24 и 25, выполняются в исходном положении сидя на кровати, скрестив ноги по-восточному. Для лиц, имеющих излишнее отложение жира на животе, это исходное положение несколько затруднительно; в таких случаях ноги или слегка вытягивают вперед (полусогнуты), или исходное положение меняется (принимается положение сидя на стуле или табурете со слегка расставленными в стороны ногами). Дыхание во всех случаях — произвольное, без задержки. Упражнения могут быть повторены полностью или частично во второй половине дня, после дневного сна или отдыха.

Описываемые упражнения представляют собой комплекс гигиенических движений для всех мышечных групп в комбинации с самомассажем.

**Упражнение 1.** Произвести 15—20 глубоких вдохов и удлиненных выдохов, втягивая в себя живот при выдохе и выпячивая при вдохе. Упражнение можно проводить сидя на стуле или табурете, ноги слегка расставлены в стороны, руки — на коленях.

**Упражнение 2.** Самомассаж ушей. Растирать ушные раковины большими и указательными пальцами, а затем ладонями. При движении ладоней вниз ушные раковины отгибаются вниз, при проведении ладонями вверх ушные раковины принимают обычное положение. Прodelать 20 растираний ушей пальцами и 20 растираний ладонями.

**Упражнение 3.** Сжимание зубов верхней и нижней челюсти. 20—30 раз крепко сжать зубы, затем произвести 30—40 постукиваний зубами.



**Упражнение 4.** Круговое движение языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюстей — 20 раз в одну сторону и 20 — в другую сторону. Выделяющуюся при этом слюну следует глотать.

**Упражнение 5.** Раздувание щек. Произвести 30—40 раздуваний щек в среднем темпе.

**Упражнение 6.** Самомассаж боковых стенок носа. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев произвести поглаживание боковых стенок носа. Движения начинать у переносицы, проводить к углам рта и в обратном направлении. С легким нажимом произвести 15—20 движений в среднем темпе.

**Упражнение 7.** Самомассаж головы. Поглаживание головы делать раскрытой ладонью правой или левой руки, начиная со лба в направлении к затылку и обратно, 10 — 15 раз; после этого концом большого, указательного или среднего пальца в течение 10—20 с произвести вибрирующие, надавливающие движения на точку, соответствующую месту соединения затылка с шейными позвонками.

**Упражнение 8.** Самомассаж бровей. Тыльной стороной вторых фаланг больших пальцев обеих кистей проводить поглаживание бровей от переносицы к вискам и в обратном направлении с небольшим нажимом; глаза должны быть закрыты. Произвести 20—30 движений в ту и другую сторону.

**Упражнение 9.** Движения глаз. Закрыв глаза, произвести ими круговые движения (налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Это движение в медленном темпе повторить по 10 раз в обе стороны, после чего слегка погладить пальцами закрытые глаза, затем раскрыть их и сделать несколько быстрых мигательных движений.

**Упражнение 10.** Движение раскрытыми глазами по горизонтали в правую и левую сторону. В и. п. сидя, голова прямо вперед, вытянуть правую руку в сторону, разогнув ее в кисти и расставив пальцы, глаза зафиксировать на кончиках пальцев вытянутой руки (скосить в правую сторону). Затем вытянутую руку нужно медленно двигать перед лицом по горизонтали в направлении левого плеча, постоянно следя за ней взглядом, таким образом глаза постепенно скашиваются в противоположную сторону (левую). Аналогичное движение руки и глаз производится в обратном направлении; сделать по 5 раз в одну сторону.

Головой двигать не следует, она постоянно должна находиться в положении прямо-вперед.

**Упражнение 11.** Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти рук. Правую или левую руку вытянуть вперед слегка в сторону, кисть разогнуть и пальцы раздвинуть, затем медленно приближать кисть к носу и так же медленно удалять ее в исходное положение. Взгляд постоянно фиксируется на ногте среднего пальца двигающейся руки. Таких движений сделать 10—15.

**Упражнение 12.** Самомассаж лица. Движение «умывание лица раскрытыми ладонями». Раскрытыми ладонями произвести легкое растирание обеих половин лица. Ладони двигаются вверх и вниз, захватывая щеки и виски. Таких движений сделать 15—20 вверх и вниз.

**Упражнение 13.** Упражнение для шеи. Скрестив пальцы, положить их сзади на шею (голову слегка наклонить вперед) и стараться разогнуть голову назад небольшими покачивающими движениями, преодолевая некоторое сопротивление кистей рук. Таких движений следует сделать 15—20, темп средний.

**Упражнение 14.** Самомассаж области плеч. Правой ладонью круговыми движениями произвести растирание области левого плеча, такое же растирание правого плеча произвести левой ладонью. Вначале движения легки, а затем с некоторым нажимом. Сделать по 20 круговых движений на каждом плече.

**Упражнение 15.** Упражнение для рук. Качающие движения полусогнутыми в локтях руками, одна рука идет вперед, а другая назад, примерно так же, как при беге. Темп средний, 20—30 движений.

**Упражнение 16.** Упражнение для рук и плечевого пояса. Сложить пальцы обеих рук в «замок», затем напряженно вытягивать сцепленные руки вправо и влево, слегка приподнимая таз от поверхности постели или табурета; аналогичное движение руками произвести влево-вверх. В обе стороны сделать попеременно по 10 движений.

**Упражнение 17.** Самомассаж спины. Слегка наклониться вперед и буграми обеих ладоней растирать область поясницы движениями вверх и вниз. Движения начинать от возможно высшей точки на спине и проводить до крестца.

Правую и левую руку двигать в противоположных направлениях. Движения начинать у позвоночника и постепенно приближать к боковым поверхностям поясничной области. Прodelать 20—30 движений в среднем темпе, с небольшим нажимом.

**Упражнение 18.** Самомассаж живота. Правой или ле-



вой рукой произвести спиралеобразные движения (растирание) области живота по ходу часовой стрелки. Начинаясь вокруг пупка, круговые движения постепенно должны становиться шире, доходя до периферии области живота; затем должны сужаться, укорачиваться и вновь заканчиваться в области пупка. Произвести 30 спиралеобразных движений одной рукой и 30 — другой, темп средний. Необходимо производить легкий нажим рукой на брюшную стенку.

**Упражнение 19.** Самомассаж области коленных суставов. В положении сидя положить ладони на коленные суставы и растирать их круговыми движениями в обе стороны. Темп средний, число движений от 20 до 30 в каждую сторону! Необходимо производить легкое давление руками на коленные суставы.

**Упражнение 20.** Самомассаж ступней. В положении сидя, раздвинув колени в стороны, захватить руками обе ступни, с легким нажимом растирать их. Большие пальцы руки захватывают подошву, а остальные пальцы лежат на передней поверхности ступни. Движения производить от пальцев ступни к пяткам, затем в обратном направлении. Темп средний. Произвести 20—30 движений в обе стороны.

**Упражнение 21.** Упражнение для ног. В положении сидя откинуться слегка назад, опершись на руки. Произвести попеременное вытягивание вперед ног с оттянутыми носками и попеременное приведение их обратно, к тазу. 15—20 движений обеими ногами в среднем темпе — 15—20 движений каждой ногой в течение минуты.

**Упражнение 22.** Упражнение для туловища и брюшной полости. Круговые, вращательные движения туловищем в пояснице (руки на бедрах). Амплитуда движений вначале небольшая, а затем должна постепенно увеличиваться, делаться шире и постепенно вновь сужаться. Темп движения вначале быстрый, затем постепенно замедляется (в период наиболее широкой амплитуды) и вновь ускоряется. Сделать по 15—20 движений в каждую сторону, после чего произвести 15—20 ритмичных втягиваний, сжиманий заднего прохода (прямой кишки).

**Упражнение 23.** Дыхательные упражнения. В положении сидя (руки на коленях) произвести 15—20 глубоких дыхательных движений (при вдохе живот выпячивать вперед, а при выдохе втягивать).

**Упражнение 24.** Слегка расставив ноги в стороны, раскрытыми ладонями обеих рук произвести по 10 корот-



ких, быстрых ударов (хлопков) по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам и бедрам.

**Упражнение 25.** Ходьба. 1—2 мин двигаться по комнате; темп вначале медленный, колени высоко поднимать (по возможности касаться живота), затем темп несколько ускоряется и к концу вновь замедляется. Дыхание произвольное, но без задержки, руки свободно и широко двигаются.

\* \* \*

Итак, уважаемые читатели, вы, надеемся, научились быть здоровыми. Как видите, это не столь сложно, не отнимает много времени и, что самое главное, приносит много радости, ощущение раскрепощенности, освобождает от болезней тела и духа.

Редакция и авторы будут благодарны вам за высказанные пожелания, рекомендации и критику.

## Содержание

### МАССАЖ, ЕЩЕ РАЗ МАССАЖ. П. П. Соколов

Помоги себе сам . . . . .	3
Классический массаж . . . . .	5
Тонизирующий массаж . . . . .	9
Взаимомассаж . . . . .	—
Самомассаж . . . . .	19
Расслабляющий массаж . . . . .	20
Взаимомассаж . . . . .	21
Самомассаж . . . . .	28
Пунктирный массаж шиацу . . . . .	30
Общий взаимомассаж шиацу . . . . .	36
Общий самомассаж шиацу . . . . .	62
Взаимо- и самомассаж шиацу при некоторых недомоганиях . . . . .	78
Микромассаж — иглотерапия без иголок . . . . .	93
Общеукрепляющий микромассаж . . . . .	110
Скорая помощь . . . . .	116
Микромассаж при некоторых недомоганиях . . . . .	121
Системный подход к микромассажу . . . . .	148
Точки, каналы . . . . .	149
Диагностический тест . . . . .	157
Микромассаж по часовым точкам . . . . .	164
Аурикулотерапия, или Микромассаж точек уха . . . . .	169
Тонизирующий микромассаж . . . . .	173
Успокаивающий микромассаж . . . . .	174
Скорая помощь . . . . .	176
Микромассаж при некоторых недомоганиях . . . . .	179
Начиная с малого, можно достичь большого . . . . .	189

### ВОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ

#### ГИМНАСТИК. Ю. Н. Герасимов

Путь к здоровью . . . . .	193
Дыхательно-медитативная гимнастика . . . . .	194
Дыхательно-медитативные упражнения . . . . .	196
Китайская оздоровительная система ушу . . . . .	204
Тайцзицюань . . . . .	219
Описание элементов гимнастики системы тайцзицюань . . . . .	229
Китайская оздоровительная система до-ин . . . . .	233

Научно-популярное издание

**Павел Павлович Соколов**  
**Юрий Николаевич Герасимов**

**УЧИТЕСЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**

Ведущий редактор *Н. В. Михайловская*  
Мл. редактор *И. И. Романова*  
Художник *Л. Д. Андреев*  
Художественный редактор *Ю. В. Архангельский*  
Технический редактор *С. С. Басипова*  
Корректор *С. В. Трушкина*

ИБ № 2658

Ордена Почета  
издательство «Физкультура и спорт»  
Государственного комитета СССР по печати.  
101421, Москва, Каляевская ул., 27.

Сдано в набор 14.09.90. Подписано к печати 21.05.91.  
Формат 84×108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура Таймс.  
Печать офсетная. Усл. п. л. 12,60. Усл. кр.-отт. 25,62.  
Уч.-изд. л. 13,26. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8294.  
Заказ 1238. Цена 5 р.

Государственная ассоциация предприятий, объединений  
и организаций полиграфической промышленности «АСПОЛ».  
Ярославский полиграфкомбинат, 150049, Ярославль,  
ул. Свободы, 97.

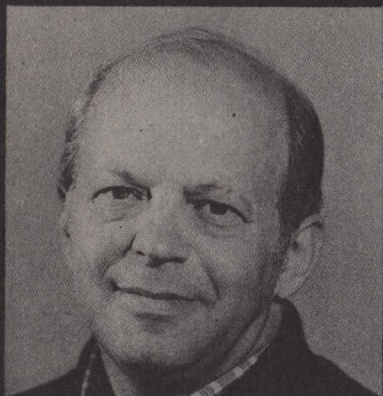


Содержание

## ВНИМАНИЕ!

**В издательстве «Физкультура и спорт»  
в 1991 г. готовится к выпуску книга  
«Эта занимательная йога,  
или Взгляд в себя».**

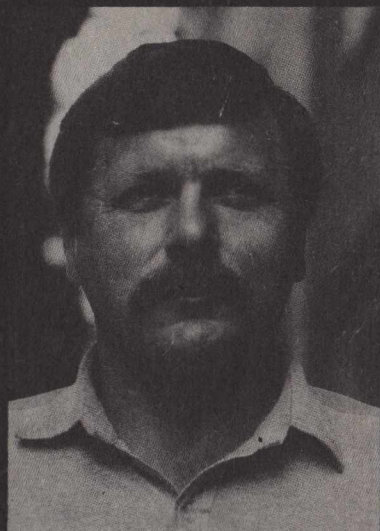
Ее автор, гуру Лах Ман Чун, утверждает,  
что йога — это путь к здоровью  
и самосовершенствованию, физическому  
и духовному. В этой книге вы  
познакомитесь с йогой как увлекательной  
и доступной каждому системой занятий,  
а также с основами йоготерапии.  
Книга рассчитана на массового читателя.



#### СОКОЛОВ

ПАВЕЛ ПАВЛОВИЧ —

кандидат медицинских наук, специалист по восточным системам массажа, автор многочисленных публикаций в издательстве «Знание» в серии «Твое здоровье». В предлагаемой вниманию читателей книге «Помоги себе сам» ему принадлежит та часть, которая раскрывает секреты массажа шиацу (шиацу-терапии), микромассажа, а также основы основ — классического массажа. Доступность изложения поможет вам, читатель, использовать опыт автора в повседневной жизни. Таким образом, вы избавитесь от многих недугов, обретете здоровье и силу духа.



#### ГЕРАСИМОВ

ЮРИЙ НИКОЛАЕВИЧ —

кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса СССР по дзюдо, специалист по восточным оздоровительным гимнастикам. Сегодня большой интерес вызывают древние восточные гимнастические системы [йога, ушу, до-ин, тайцзицюань и др.], которые и по сей день применяют в Индии и Китае в целительской практике так называемых народных врачей. Они просты в освоении, легко выполнимы, не требуют особых условий — больших специально оборудованных помещений и инвентаря. Занимаясь предлагаемыми упражнениями, вы укрепите здоровье, достигнете физического и духовного совершенства.