

# ЯПОНСКИЙ ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

風  
俗  
三十二相



# **ЯПОНСКИЙ ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ**

*Составитель: Гусева Н.О.*

Престиж  
Оникс  
Москва, 1994



## **КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ АВТОРА ЙОСИРО ЦУЦУМИ**

Родился в 1931 г. в Токио. Окончил университет Тюо (Токио). В детстве имел такое слабое здоровье, что врач объявил, что ему не дожить до 30 лет. Свое здоровье надо беречь собственными усилиями - с этим твердым решением он в течение 30 лет изучал и в конечном счете, разработал оригинальную "методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями" с прикладным применением системы меридианов и расположенных на них активных точек, разработанной в восточной медицине. И теперь он не уступает молодым людям в жизнеспособности как в психическом, так и в физическом отношении.

В настоящее время возглавляет Ассоциацию по разминке пальцами, руководит курсами сохранения здоровья пальцевыми упражнениями в ряде культурных центров в Токио ("Санкэй гакуэн", "Кэио томонокай", "Сюфу но томо", "Мицукоси бунка сэнта" и др.). Неоднократно выступает по телевидению NHK и других частных телекомпаний, в лекционных собраниях, на курсах. В последнее время разработал и опубликовал серию инструментов для пальцевых упражнений: "Пальцевые упражнения с орехами", "Счеты для сохранения здоровья пальцевыми упражнениями", "Приборы для укрепления здоровья". Вышел в свет ряд справочников: "Тренировка головного мозга пальцевыми упражнениями", "Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями", "Руководство игры с движением пальцев" и др.

## Вместо предисловия

Свое здоровье надо беречь собственными усилиями.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями — это оригинальный способ сохранения здоровья, разработанный автором в результате многолетних научно-практических работ на основе системы меридианов и расположенных на них активных точек, полученных на 3-тысячелетнем опыте китайской медицины.

В восточной медицине особое значение придается жизнедеятельности и физической силе.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями направлена на полноценное проявление жизнеспособности организма, доставшейся по наследству от родителей, а также на плавную перекачку протекающей по меридианам тела “воздушно-кровяной энергии” и тем самым на сохранение здоровья и укрепление сил в организме.

Непрерывное осуществление предлагаемой автором “методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями” по 3 раза в день в течение полугода непременно приведет к реагированию внутренних органов и проявлению заметного положительного действия на различные симптомы.

Это ярко продемонстрировано на примере многих посетителей курсов автора, которые теперь стали энергично работать, забыв о простуде.

Я сам в детстве имел такое слабое здоровье, что врач объявил моим родителям, что мне не дожить до 30 лет. Однако проведение указанной методики укрепления и сохранения здоровья в течение многих лет обеспечило мне крепкое здоровье.

Я горжусь тем, что не уступаю молодым людям в жизнеспособности как в психическом, так и в физическом отношении.

Я в свое время перечел целый ряд книг о восточной медицине, о способах укрепления и сохранения здоровья, и на основе своего 30-летнего практического опыта разработал оригинальную “методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями!

В предлагаемом справочнике дается главным образом описание пальцевых упражнений. Однако многоточечное раздражение ряда точек на верхних и нижних конечностях с применением орехов (или мячиков для игры в гольф), оказывается, дает гораздо больший эффект, чем традиционное простое раздражение.

В настоящее время более 90% населения Японии страдает "полуздоровым организмом, жалуется на слабость, утомляемость тела, отсутствие свежести головы.

Проводить или не проводить "методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями" целиком зависит от Вас самих

С данного момента начинайте каждый день без единого пропуска заниматься "упражнениями пальцев" и сохраняйте свое здоровье собственными усилиями.

В предлагаемый справочник входят упражнения, отобранные из 100 текстов автора, напечатанных по частям в вечерних выпусках газеты "Санкэй", с пополнением их новым содержанием и с дополнением комментариев к меридианам и активным точкам на руках, а также на всем теле, и в добавление к этому еще основных упражнений пальцев.

Автор выражает глубокую благодарность врачам-практикам и иглотерапевтам, специалистам по прижиганию и многим читателям, за их замечания и пожелания, направленные в редакцию газеты в ходе публикации указанных текстов в газете, а также всем читателям данного справочника.

Йосиро Цуцуми

# ГЛАВА 1

## ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ МНОГОТОЧЕЧНОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ АКТИВНЫХ ТОЧЕК НА МЕРИДИАНАХ ТЕЛА

### Кончики пальцев есть второй головной мозг

Свою болезнь можно излечить движением своими пальцами, в чем я глубоко убежден: хотя у самого автора было такое слабое здоровье в детстве, что даже врачи от него отказались, он приобрел себе крепкое здоровье благодаря упражнениям своих пальцев.

В архиве мы находим слова древнегреческого натурфилософа Анаксагора: “рука у каждого человека показывает его участь и таит в себе чудодейственную силу излечения болезней”. Великий немецкий философ И. Кант писал: “рука является вышедшим наружу головным мозгом”.

Поведение человека становится действительным только тогда, когда осознанное и указанное головным мозгом выполняется точь в точь пальцами.

Это подтверждает правдивость высказываний Анаксагора и Канта.

Руки для немых служат средством выражения мысли вместо языка, а для слепых - средством восприятия вместо глаз. “Вот - и работали, работали, а жизнь не стала легче. И глаз не отвожу от рук своих”, - стихотворение это среди многочисленных произведений поэта Такубоку Исакавы особенно известно как произведение, выразившее подлинные чувства поэта. А я-то не могу не убедиться, что Такубоку глаз не отводил от своих рук как от зеркала, отражающего его душу.

Как чудесна рука! Как только тронет рука содержимое в кармане, сразу же узнает она, что это за вещь. Работа пальцев рук, действительно, бесконечно, бесконечно разнообразна: трогают они и берут, поглаживают и зажимают, бьют и закручивают, стряхивают и...

**Болезнь можно излечить самим!**

В восточной медицине есть термин "способность к естественному излечению", фармакотерапия хотя сулит быстрое излечение, длительное применение лекарств в конце концов приводит к предрасположению конституции к заболеваниям, а также к становлению конституции, неподатливой лечению болезней.

Это объясняется тем, что у человека постепенно деградируется отпущенная богом "способность к естественному излечению", а именно, жизнеспособность, которая преодолевает болезнь и навестывает здоровье.

Таким образом, восточная медицина считает болезнь, собственно говоря, не действием, направленным на ухудшение организма, а, наоборот, самозащитным действием, направленным на сохранение здоровья.

Повышенная температура, рвота, понос и т.д., - все это проявление "способности организма к естественному выздоровлению", в процессе которого жизнь сама защищает, выделяя организма неприемлемые для него вредные вещества.

Поэтому естественно, что после удаления токсинов организма, т.е. после его выздоровления он должен быть более здоровым, чем до заболевания.

Если мы узнаем, что "болезнь непременно излечима", то поймем, что болезни вовсе не надо страшиться, она скорее благодатное существо, которое проводит генеральную уборку ослабшего организма и возвращает ему здоровье.

В восточной медицине пища и лекарства идентифицируются, поэтому непитательные для организма вещества не признаются как настоящая пища.

Следовательно, для выздоровления необходимо такие пищу и лекарства, какие только хорошо соответствуют тому или иному организму.

Следует воздержаться от слепого доверия в положительном действии лекарства, от приема таких лекарств, что не соответствуют своему организму.

"Свою болезнь можно излечить собственными силами".

С такой уверенностью готовьтесь ко всяким случайностям и, пока вы здоровы, начинайте ежедневно заниматься умеренной

гимнастикой, и тем самым старайтесь усовершенствовать функциональную деятельность организма и сохранить психическое здоровье.

### **Укрепляйте и сохраняйте здоровье раздражением активных точек и меридианов**

В восточной медицине считается, что существенную роль в жизнедеятельности человека играет 6 внутренних органов, а именно, печень, сердце, селезенка (поджелудочная железа), легкие, почки, и плюс перикард (околосердечная сумка), представляющая собой окутывающую сердце оболочку; к ним прибавляется еще 6 органов: желчный пузырь, тонкие кишки, желудок, толстые кишки, мочевой пузырь и, наконец, "сансе" - монополюсно управляющие внутренней секрецией органы; так получается всего 12 органов.

Считается также, что условно принятые "меридианы" покрывают весь организм человека как сердечно-сосудистая система, обеспечивающая указанные внутренние органы необходимой энергией.

Элементарное учение о терапии восточной медицины сводится к многоточечному раздражению по основным меридианам, "линиям тела", в чем именно находит свое действующее начало и наша "методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями".

В этой методике протекающая по меридианам энергия называется "воздушно-кровяной и питательной энергией".

Она состоит из атмосферного воздуха, крови и других питательных веществ, которые в восточной медицине получили специфические названия.

Сердечно-сосудистая система, перекачивающая "воздушно-кровяную и питательную энергию" в 12 внутренних органов, а именно, меридианы имеют 12 "каналов тела", которые получили название "парные (симметрично расположенные) меридианы".

Ниже даем краткое описание их названий и функций.



(1) "Тяин" руки - меридиан легких

---

Точка расположена рядом с краем ногтя большого пальца руки. Меридиан начинается с этой точки ("сиосё" или шао-шан по-китайски) и оказывает действие главным образом на легкие. По меридиану расположено 12 точек воздействия. При ослаблении его функций, по-видимому, возникают расстройства органов дыхания.

(2) "Иомэй" руки - меридиан толстого кишечника

---

Начинается у основания ногтевого ложа указательного пальца руки, проходит плечи и выходит в области позвонков шейного отдела, затем вновь спускается до легких и огибает кишечник. По меридиану насчитывается 20 точек, которые регулируют функцию управления пищеварением.

(3) "Иомэй" ноги - меридиан желудка

---

Меридиан образует длинную линию от пальцев ног до головы и имеет 45 точек. Утоляет головную боль и тяжесть в теле, налаживает желудок, и тем самым облегчает расстройство организма.

(4) "Тяин" ноги - меридиан селезенки (поджелудочной железы)

---

Меридиан начинается от точки "импаку" (инь-бай по-китайски), расположенного у ногтя большого пальца ноги с внутренней стороны, входит в селезенку, затем в грудную клетку. Насчитывается 21 точка, что способствует активизации пищеварительной и поглощающей деятельности. Селезенка - то же самое, что поджелудочная железа в современной медицине.

(5) "Сёин" руки - меридиан сердца

---

Меридиан начинается у ногтя мизинца и входит в подмышечную область. Он имеет отношение к сердцу, на нем располагается 9 точек. Расстройство сердца влечет за собой такие симптомы, как жажда, боль под ложечкой, склонность к наливу глаз кровью.

(6) "Тайю" руки - меридиан тонкого кишечника

---

Меридиан начинается от конца мизинца руки, проходит подмышечную область сзади и плечи, входит в область 7-го шейного позвонка. По ходу меридиана располагается 19 точек. Ослабление функции тонкого кишечника влечет за собой такие симптомы, как тугоухость, боль в горле, онемение отдела от плеча и локтя по предплечью.

(7) "Тайю" ноги - меридиан мочевого пузыря

---

Представляет собой длинную линию, которая от мизинца ноги поднимается по спинной поверхности тела и доходит до головы. По ходу меридиана располагается всего 63 точки. Когда на этом меридиане имеет место ненормальность, возникает головная боль от переутомления глаз, заложение носа, боль в области головы, плеч, спины, поясницы, в подколенных ямах, в области икр.

(8) "Сёин" ноги - меридиан почек

---

Меридиан начинается от точки "юсэнь" (юн-цюань по-китайски) расположенной на подошвенной впадине, поднимается по внутренней стороне коленного сустава и бедра, доходит до копчика и уходит внутрь к почкам. По меридиану располагается 27 точек. Меридиан может оказывать благотворное влияние на такие симптомы, как потеря аппетита, склонность к поносу, утомление тела. Он очень важный "канал тела" как показатель состояния здоровья.

(9) "Кэцуин" руки - меридиан перикарда

---

Меридиан начинается от ногтя среднего (третьего) пальца руки со стороны большого пальца, проходит ладонь, внутреннюю сторону предплечья и подмышечную область, доходит до бокового отдела соска. По ходу меридиана располагается 9 точек. Меридиан перикарда огибает сердце и оказывает положительное действие на такие симптомы, как прилив крови к голове, сердцебиение, боль в грудной и боковой областях, жар в ладонях.

(10) "Сюё" руки - меридиан трех частей туловища (меридиан "трех обогревателей")

---

Меридиан начинается от "кансё", расположенного у ногтя безымянного пальца руки, идет по тыльной поверхности кисти, предплечья, и входит в плечо. На меридиане располагается 23 точки. Туловище человека делится на три части: "три части туловища" означает 3 источника тепла (3 светильника) только без конкретной формы, т.е. без какого-либо конкретного внутреннего органа; "верхняя часть" - дыхательная и сердечно-сосудистая системы от корней шеи до диафрагмы, "средняя часть" - пищеварительная система от диафрагмы до пупка, "нижняя часть" - мочеподделительная система ниже пупка. Меридиан оказывает действие на симптомы, такие как боль в шее и нижней челюсти, боль в плечах и локтях.

(11) "Сюё" ноги - меридиан желчного пузыря

---

Составляет очень длинный "канал тела" от ноги до головы. По ходу меридиана расположены 43 точки воздействия. Он начинается у основания ногтя четвертого пальца ноги, проходит бедро и боковую часть живота, поднимается через желчный пузырь, нижнюю челюсть и щеку, затем огибает ухо и входит в наружный уголок глаз. Этот длинный меридиан может оказывать действие в широком диапазоне: эффективен для утоления головной боли, жара в боковой части живота, в наружной поверхности ноги.

Желчный пузырь вместе с печенью составляет одно целое и помогает последней в ее работе.

(12) "Кэцуин" ноги - меридиан печени

---

Начинается от конца большого пальца ноги, проходит по переду лодыжки, по внутренней поверхности коленного сустава, идет к основанию бедра, переходит на нижнюю часть живота, огибает половые органы и идет вглубь к печени. По ходу меридиана располагается 13 точек. Как в поговорке говорится "самое существенное вроде как печень и почки", первая наряду с последними играет очень

важную роль в сохранении функций всего организма человека. Меридиан благотворно воздействует на тошноту, понос, озноб, а также на отсутствие мочеиспускания, нервное раздражение, ослабление решительности, расстройство половых органов.

Кроме указанных выше 12 парных меридианов, имеется еще "8 непарных меридианов": "Току-мяку", "Нин-мяку", "Иокё-мяку", "Ёи-мяку", "Инъи-мяку", "Таии-мяку" и "Сию-мяку": все последние меридианы, за исключением приведенных ниже 2 меридианов, огибают активные точки на нескольких парных меридианах.

(13) Току-мяку (Задний срединный меридиан "Ду-май")

---

Проходит по обратной стороне тела и "сзади осуществляет управление", и потому получил название "Току-мяку" ("Ду-май" по-китайски), т.е. "меридиан-Управитель". Он проходит по средней линии спины от головы до конца копчика, и на нем насчитывается 27 точек воздействия.

Предотвращает симптомы, вызываемые болью головы и расстройством позвоночника.

(14) Нин-мяку (Передний срединный меридиан "Жень-май")

---

Начинается от лица, черепной крышки, спускается вниз по средней линии груди и живота до лобковой кости. По ходу меридиана располагается 24 точки. Он получил название "Нин-мяку" потому, что "назначен на управителя передней части тела". Он имеет тесную связь с беременностью женщины и благотворно воздействует на гинекологические симптомы.

В восточной медицине из 12 парных меридианов те меридианы, которые принадлежат приведенным выше первым 6 внутренним органам, называются меридиальной системой Ин (по-китайски Инь - пассивной), а те, что принадлежат последним 6 органам - системой Йо (по-китайски Ян - активной). Симптомы в Инь-системе и Ян-системе называются соответственно Инь- и Ян-симптомами.

Когда появляются симптомы в передней стороне тела, а именно, в стороне живота, Ян- и Инь-симптомы соответственно называются "Иомэй" и "Таинн". Когда они появляются в боковой стороне тела - "Сиоё" и "Кэцуин", а в задней стороне тела - "Тайо" и "Сёин".

Меридианы, проходящие главным образом как по верхним конечностям и внутренним органам, так и по нижним конечностям и внутренним органам, соответственно называются, например, "таинн руки - меридианом легких", "иомэй ноги - меридианом желудка" и т.д., и тем самым показывают места их прохождения.

Как выше изложено, восточная медицина считает, что причиной заболеваний служит нарушение нормального обращения "воздушно-кровяной энергии" по меридианам в организме человека. При этом пункты, где чаще может застревать поток энергии, являются активной точкой, или точкой воздействия.

Когда в нашем организме возникает такое нарушение, в соответствующих точках возникают патологические изменения и застои, что требует массирования данных точек до полного расслабления.

Разработаны приемы раздражения основных точек в кончиках пальцев рук, кистях, локтях, плечах, шейном отделе, пояснице, ногах с применением пальцев рук, палочек и т.п. приспособлений, и тем самым давая энергии возможность плавного протекания.

Собственно говоря, в теории восточной медицины опережает феноменализм, и в качестве его подтверждения выступает учение о меридиальной системе внутренних органов.

Из сказанного следует понимать, как благотворно может воздействовать на внутренние органы и мозги раздражение меридианов и активных точек умелым движением пальцами. Предлагаемая "методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями" обещает Вам отличный эффект при ежедневных упражнениях пальцев. Начинать, пожалуйста, запросто делать упражнения.

**Топография меридианов и активных точек в руке**  
(В скобках даны основные показания)

**Меридиан легких**

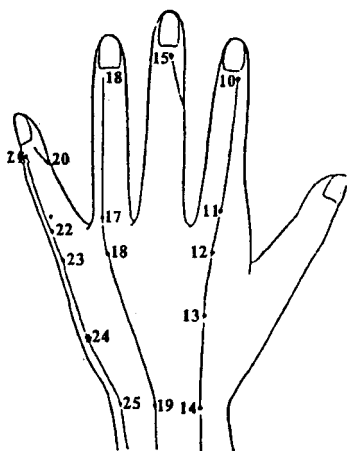
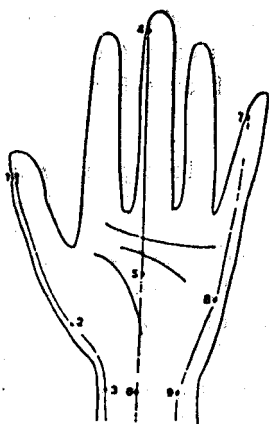
1. Сиосё (Тяжесть в груди)
2. Гёсай (Астма)
3. Тайэн (Боль в горле)

**Меридиан перикарда**

4. Тюсё (Нормальное кровяное давление)
5. Рокю (Утоление усталости)
6. Тайрё (Жар в ладонях)

**Меридиан сердца**

7. Сиосё (Боль в груди)
8. Сиофу (Затекание пальцев руки)
9. Симмон (Серцебиение)



**Меридиан толстого кишечника**

10. Сиойо (Нервное раздражение)
11. Дзикан (Зубная боль)
12. Санкан (Боль в пальцах)
13. Гококу (Налаживание состояния желудка и кишечника)
14. Йокэй (Боль в предплечье)

**Меридиан перикарда**

15. Тюсио (Ненормальное кровяное давление)

**Меридиан трех частей туловища**

16. Кансио (Боль в горле)

17. Экимон (Переутомление глаза)
18. Тюсё (Ревматизм пальцев)
19. Йоти (Жизненные силы)

**Меридиан сердца**

20. Сиосё (Боль в груди)

### Меридиан тонкого кишечника

21. Сиотаку (Тяжесть в груди)
22. Дзэнкоку (Невралгия)
23. Кокэй (Прострел)
24. Ванкоцу (Боль в суставах)
25. Йококу (Боль в ушах)

### **Топография меридианов и активных точек в ноге (В скобках даны основные показания)**

#### Меридиан селезенки

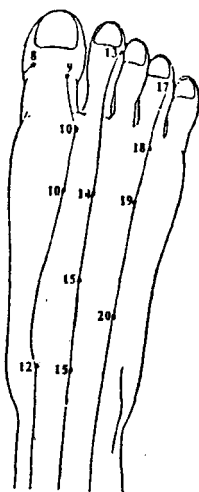
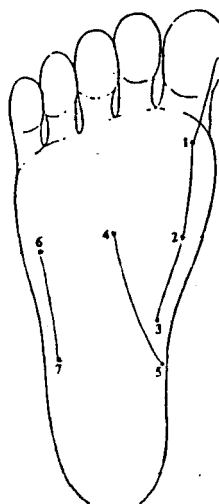
1. Тайто (Боль в желудке)
2. Тайхаку (Тошнота)
3. Косон (Прострел)

#### Меридиан почек

4. Юсэи (Зябкость)
5. Нэнкоку (Головная боль)

#### Меридиан Мочевого пузыря

6. Сокукоцу (Переутомленные глаза)
7. Кэйкоцу (Боль при Менструации)



#### Меридиан Селезенки

8. Имбаку (Несварение желудка)

#### Меридиан печени

9. Тайтон (Бессонница)
10. Кокан (Чувство головокружения)
11. Тайсё (Понос)
12. Тюхо (Жизненные силы)

### Меридиан желудка

13. Рэйда (Нервное раздражение)
14. Канкоку (Боль в ногах)
15. Сиоё (Расстройство желудка)
16. Кайкэй (Запор)

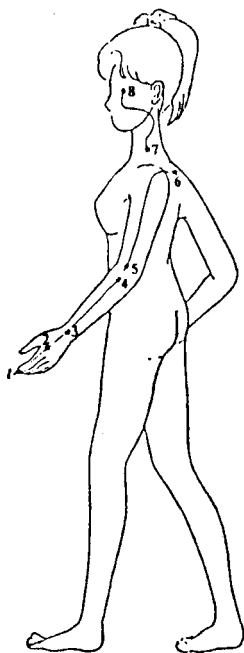
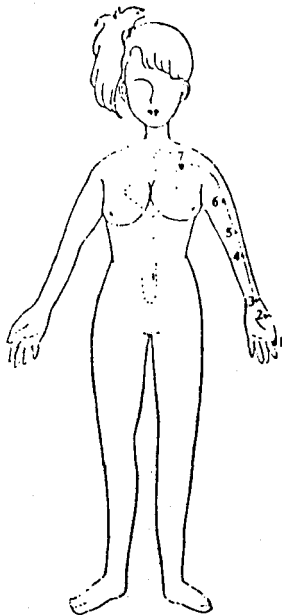
### Меридиан Желчного пузыря

17. Киоин (Шум в ушах)
18. Киокэй (Головокружение)
19. Ринкю (Боль при менструации)
20. Кюкё (Боль в ногах)

### Топография меридианов в теле (В скобках даны основные показания)

#### (1) Меридиан легких

1. Сиосё (Жар в ладони)
2. Гёсай (Состояние живота)
3. Тайэн (Боль в горле)
4. Косай (Простуда)

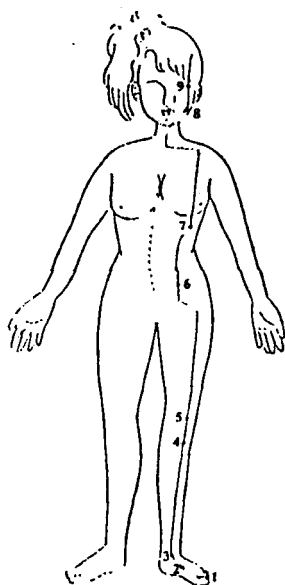
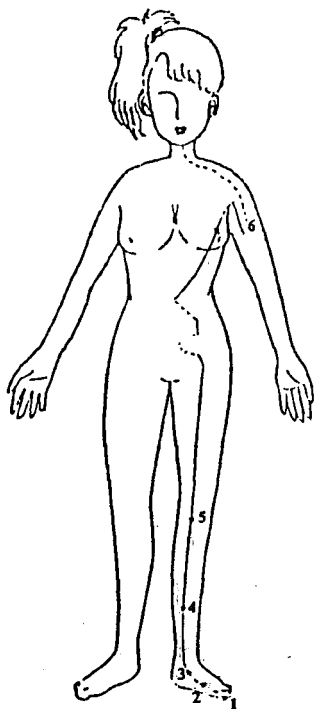


5. Сякутаку (Боль в руках)
6. Киохаку (Кашель)
7. Тюфу (Астма)



(2) Меридиан толстого кишечника

1. Сийо (Понос)
2. Гококу (Налаживание состояния желудка и кишек)
3. Иокэй (Боль в кистях)
4. Тэ-санри (Нервное раздражение)
5. Кёкути (Головная боль)
6. Кокоцу (Боль в руках)
7. Тэнтэй (Гипертония)
8. Гейко (Сухой насморк)



(3) Меридиан желудка

1. Рэйда (Тошнота)
2. Сйоё (Желудок и кишки)
3. Кайкэй (Набитый живот)
4. Аси-санри (Тяжесть и жар в ноге)
5. Рёкю (Боль в желудке)
6. Тайко (Запор)

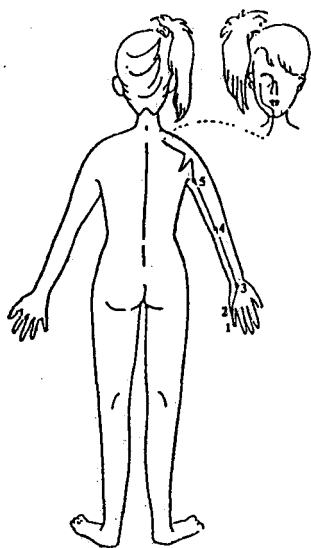
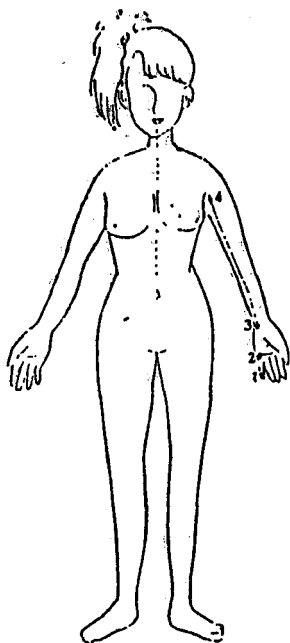
7. Фуё (Диспепсия)
8. Тайгэй (Астма)
9. Гэкан (Зубная боль)

(4) Меридиан селезенки-поджелудочной железы

1. Импаку (Нервное раздражение)
2. Тайто (Потеря аппетита)
3. Тайхаку (Тошнота)
4. Санъинко (Прострел, гинекологическая болезнь)
5. Инрёсан (Боль в коленных суставах)
6. Тэнкэй (Одышка)

(5) Меридиан сердца

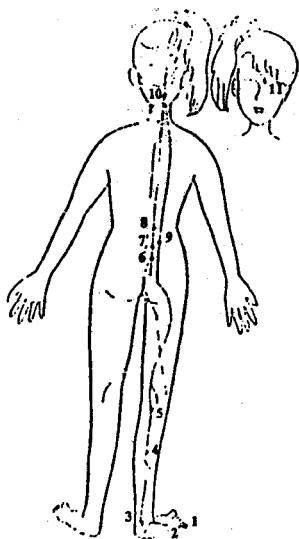
1. Сиосё (Нервное раздражение)
2. Сиофу (Жар в ладонях)
3. Симмон (Сердцебиение)
4. Кёкусен (Тяжесть в груди)



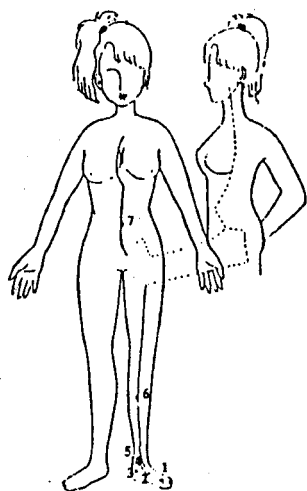
(6) Меридиан тонкого кишечника

1. Сётаку ("Туман" в глазах)
2. Кокэй (Кашель)
3. Иококу (Боль в предплечьях)
4. Сёкай (Боль в локтях)
5. Кэнтэй (Боль в плечах)

- (7) Меридиан мочевого пузыря
1. Сиин (Легкие роды)
  2. Сококоцу (Понижение кровяного давления)
  3. Корон (Бери-бери)
  4. Сёдзан (Усталость ног)
  5. Итю (Судорога мышц ноги)
  6. Дзинью (Нарушение нормальной менструации)
  7. Сансёю (Налаживание состояния тела)
  8. Ию (Налаживание состояния желудка)
  9. Сисицу (Жизненные силы)
  10. Тэнтю (Головная боль, бессонница)
  11. Сэймэй (Для получения чистых красивых глаз)



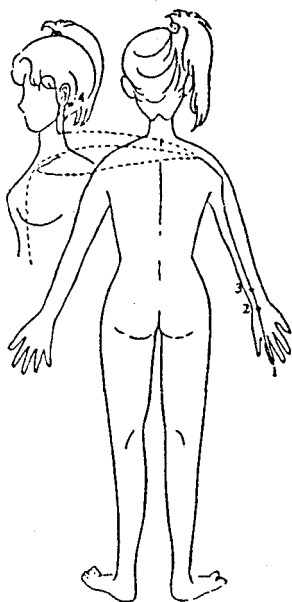
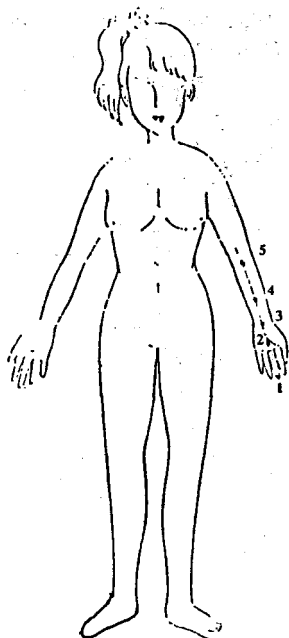
- (8) Меридиан почек
1. Юсэн (Зябкость, гинекологическая болезнь)
  2. Нэнкоку (Боль в подошвах)
  3. Сиокай (Нарушение нормальной менструации)
  4. Тайсё (Боль в коленных суставах)
  5. Тайкэй (Жизненные силы)
  6. Инкоку (Набитый желудок)
  7. Кою (Душевное равновесие)



- (9) Меридиан перикарда
1. Тюсё (Тяжесть в груди)
  2. Рокю (Переутомление)
  3. Тайрё (Жар в ладонях)
  4. Найкан (Затекание рук)
  5. Кёкутаку (Невралгия рук)

(10) Меридиан трех частей туловища

1. Кансё (Затекание и зябкость пальцев)
2. Йоти (Повышение жизненных сил)
3. Гайкан (Тугоухость)
4. Эйфу (Головокружение, боль в лице)

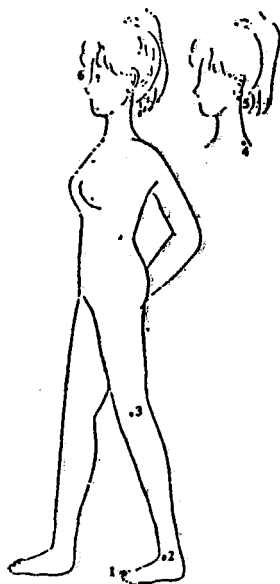
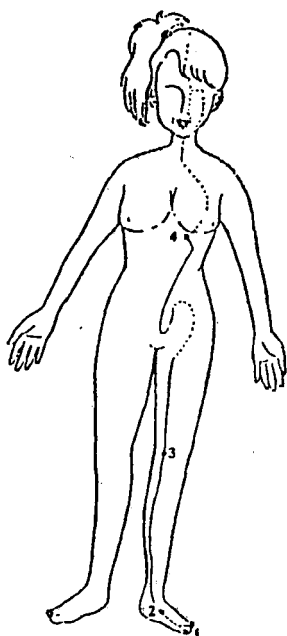


(11) Меридиан желчного пузыря

1. Кёин (Головокружение, шум в ушах)
2. Ринкю (Ревматизм ног)
3. Иорёсен (Боль в верхней половине тела)
4. Кэнсэй (Напряжение и одеревенение мышц в плечах)
5. Фути (Чиханье)
6. Досирё (Гусиные лапки около глаз)

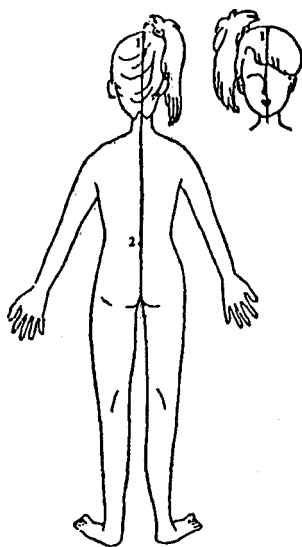
(12) Меридиан печени

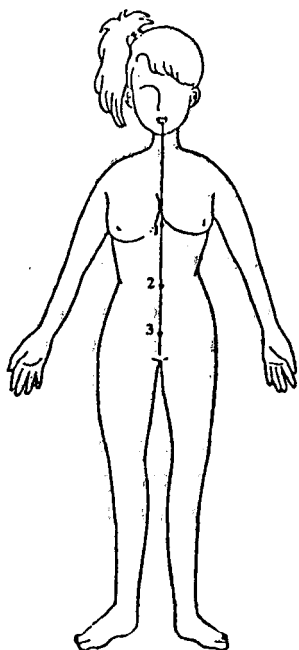
- 1 Тайтон (Непроизвольное мочеиспускание во сне)
- 2 Тайсё (Зябкость в ногах)
- 3 Кёкусен (Боль в коленных суставах)
- 4 Кимон (Боль в груди, боках)



(13) Меридиан задний срединный  
"Току-мяку" ("Лу-май" по-китайски)

1. Хякуэ (Головная боль)
2. Мэймон (Налаживание состояния организма)





(14) Меридиан передний срединный  
"Нин-мяку" ("Жень-май" по-  
китайски)

1. Дантю (Тучность, недостаток жизненных сил)
2. Тюкан (Прыщ, понос)
3. Кангэн (Крапивница)

## ГЛАВА 2

# ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИ И ДУШЕВНО ВАС ОСВЕЖАЮТ

### Четыре элементарных движения

Любой вид спорта и гимнастики имеет подготовительные или элементарные движения. Рекомендуемая автором "методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями" тоже имеет элементарные движения.

Ежедневное повторение одних только элементарных движений - и то принесет немалую пользу. Они дают мозгу раздражение от пальцев и Вас омолаживают. Обязательно выполняйте эти движения.

(А) Сгибание пальцев вперед.

- ① Вдыхая через нос, на высоте глаз складывают руки ладонями.
- ② Выдыхая через рот, спускают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки и схватывают кончики пальцев правой руки.
- ③ Вдыхая через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно поднимают вверх правую руку и теперь схватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

(Повторяют движения ② и ③ 15 раз при несколько ускоренном движении. Важно выполнять движения плавно.)

### Сгибание пальцев вперед

- ① На высоте глаз складывают руки ладонями.
- ② Схватывают кончики пальцев правой руки пальцами левой руки.
- ③ Теперь схватывают пальцы левой руки.



#### (Б) Прогибание пальцев

- ① Перед грудью складывают руки ладонями и делают нормальные вдохи и выдохи.
- ② Оставляя руки в том же положении разом и быстро разворачивают все пальцы и разъединяют кисти рук друг от друга.
- ③ Все пальцы рук прижимают друг к другу внутрь и через рот делают быстрый выдох. Все пальцы разъединяют друг от друга, только оставляют их кончики в прижатом друг к другу положении, и одновременно вдыхают. Повторяют указанное прикосновение пальцев друг с другом и их разъединение.
- ④ Прижимая кончики пальцев рук друг к другу, направляют кончики пальцев к себе и продолжают движения ② и ③.

(Повторяют движения не менее 10 раз. Вдохи выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа.)



## Прогибание пальцев

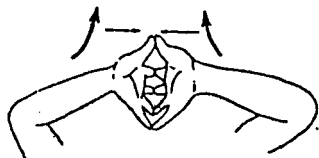
① Перед грудью складывают руки ладонями.

② Разом и быстро развертывают все пальцы друг от друга.



③ Все пальцы прижимают друг к другу внутрь.

④ Направив кончики пальцев к себе повторяют указанные движения.



### (В) Сгибание и разгибание пальцев

① Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают руки ладонями к себе.

② Делают полный выдох и приостанавливают дыхание, затем, вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки. Потом, начиная от мизинца левой руки, сгибают ее пальцы один за другим. После сгибания всех 10 пальцев, выдыхая через рот,

разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.

(Эти движения повторяют более 10 раз. Представляя себе картину, как будто ритмично набегают и отбегают волны, тщательно сгибают или разгибают каждый палец.)

### Сгибание и разгибание пальцев

- ① Поднимают руки ладонями к себе.      ② Сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки.

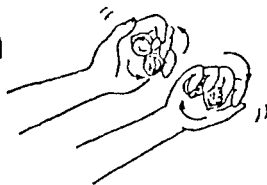
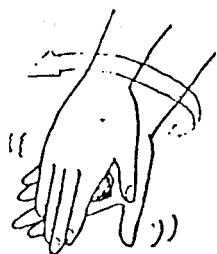


- (Г) Делать орехом (орехами) круговые движения
- ① Делают орехом круговые движения между ладонями, прижимая его с усилием.
- ② Делают им круговые движения также на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.
- ③ Делают 2 орехами круговые движения в каждой ладони одновременно.
- (В правой ладони - по часовой стрелке, в левой - против часовой.)

(Способствует успокоению недовольства, нервного раздражения, предотвращению старения мозга, а также долголетию. Это наиболее популярные упражнения с орехами.)

Делать орехом (орехами) круговые движения

- ① Делают орехом круговые движения между ладонями.
- ② Делают орехом круговые движения на тыльной стороне руки, прижимая его ладонью другой руки.
- ③ Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони одновременно.



### ГЛАВА 3

## ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОВЫШАЮТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ

### ПАМЯТЬ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ, ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Выживание из ума может начаться преждевременно

В последнее время вопрос "выживания людей преклонного возраста из ума" стал носить социальный характер. Этот вопрос не позволяет даже молодым людям оставаться в стороне.

Теперь не только среди пожилых людей, но и среди молодых служащих встречаются те, кто, хотя еще не выжил из ума, но страдает подобными симптомами. Это проблема, по-видимому, присущая сложному человеческому обществу, и нельзя утвердить, что в этом виноваты исключительно только они сами.

Под выживанием из ума здесь подразумевается ослабление мозговой деятельности, такой как внимательность, сосредоточенность, память. Ослабление это вызывается в основном нарушением кровообращения.

В мозгу человека лоб управляет умением разбираться в делах будущего времени, затылок - прошлого времени, а висок - настоящего. Нарушение кровообращения в висках, например, влечет за собой ослабление умения правильно разбираться в делах настоящего времени. Здоровый человек при этом произвольно раскачивает голову и тем самым улучшает кровообращение в висках. Если человек этого не может делать сам, то у него ослабляется рассудительность.

Для бизнесменов, живущих настоящим временем, нарушение рассудительности, внимательности, проницательности, памяти, может быть, будет им стоить жизни. Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями направлена на избавление от такой роковой смерти за счет движения и раздражения рук и пальцев, связанных с мозгом.

### Упражнение для повышения памяти

Складывают большой и указательный пальцы кончиками вместе, с усилием прижимают их к друг к другу, сгибая их в наружную сторону. То же упражнение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого пальца и мизинца (для каждой руки 20 раз).

Затем кончиком большого пальца сильно надавливают на основание каждого остального пальца (для каждой руки 20 раз).



### Повышение внимательности

Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг

сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики



среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук.

### УТВЕРЖДЕНИЕ ВОЛИ

За активную деятельность головы упражнениями для больших пальцев рук

Теперь век чрезмерных конкуренций. Они все усиливаются, начиная с конкурсов экзаменов для поступающих в детские сады и кончая конкурсами - в вузы, а выпускникам вузов еще ждут конкурсы для поступления на работу в фирмы.

Кто вышел в свет, тот вынужден будет бороться за посты заведующего сектором, заведующего отделом, начальника отделения и т.д.

Для того чтобы одержать победу в таких ожесточенных конкуренциях, необходимо иметь крепчайшее здоровье и

твердую волю; которые как бы бьют ключом из всего организма. Те, кто добились успеха в своей работе и заняли высокие посты, с молодости имели твердую волю и шаг за шагом создавали себе положение. При этом нельзя забывать, что они имели, прежде всего, самое крепкое здоровье.

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями "твердая воля имеет связь с дыханием".

В большинстве случаев, когда стремление у человека ослабло, дыхание у него учащается.

В таких случаях он должен делать медленные, глубокие вдохи и напрягать брюшную полость.

### Упражнение 1

На большом пальце руки располагается активная точка "Сиюсё" по меридиану легких. Это означает наличие непосредственной связи большого пальца с легкими. Для утверждения воли тщательно массируют, раздражают оба бока большого пальца большим и указательными пальцами другой руки. Для каждого большого пальца 3 раза по 2 минуты.



### Упражнение 2

Сильно раздражают основание (возвышение) большого пальца левой и правой руки большим пальцем другой руки. Это придает связи большого пальца с головным мозгом жизнедеятельности, что в свою очередь делает деятельность головы более активной. Тогда Вы можете более активно относиться к новым идеям и замыслам.



Каждый день обязательно делайте эти 2 упражнения. Это делает Вас активным человеком с твердой волей.

## СОХРАНЕНИЕ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ

- Раздражать точки для концентрации внимания -

Мало ли кто, будучи назначенным на выступление, встал со стула, сразу же покраснел и сказал только обрывками фраз, или кто в зале конкурсов-экзаменов сильно волновался, нервничал и не мог полностью проявить свои знания.

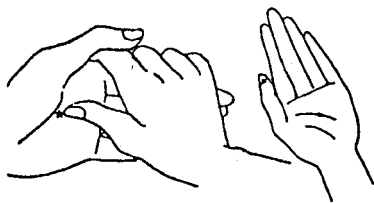
Подобные явления чаще всего может наблюдаться у способного человека с высоким показателем умственных способностей, но только трусливого и нервного. Оно более или менее может отмечаться у любого человека.

Когда человек попал в такое положение, он должен возможно скорее оставить всякую суетную мысль, достигнуть концентрации внимания и вернуть себе душевное спокойствие, а то дело может дойти до непоправимой крайности.

В таких случаях непременно проявит положительный эффект следующая методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

### Упражнение 1.

Большой палец руки относится к пальцу дыхательной системы. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки.



Повторяют это раз 5. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия - вдох. Упражнение делают спокойно, не топаясь. Потом делают то же самое для правой руки.

## Упражнение 2



Когда, наконец, наступил момент выступления или начала письменной экзаменационной работы, сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем, связанным с сердечно-сосудистой системой. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, делают вдох. Повторяйте это 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами усиливает эффект.

Упражнение помогает также в точном запоминании важных вещей.

## **УСТРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ**

- Упражнение с орехами устраняет напряженность -

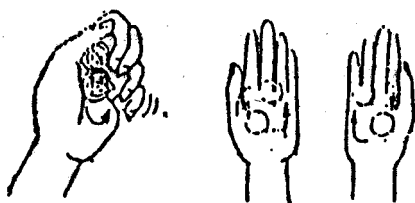
Чем сложнее и разнообразнее делается механизм общества, тем больше - психическая напряженность в нашей повседневной жизни. Нет, пожалуй, такого человека, кто не испытывал бы нервного раздражения.

Нервное раздражение возникает вследствие того, что система меридианов в периферии большого мозга, связанная с чувством и эмоцией, возбуждается, раздражает автономную нервную систему и вызывает чувство неприятности.

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предусматривается упражнения с орехами для пальцев в целях устранения нервного раздражения. Это объясняется учением восточной медицины о том, что психической деятельностью управляет не голова, а внутренние органы: энергия таится в легких, ум - в сердце, дух - в печени, воля - в селезенке, а стремление - в почках.

Я уверен, что между пальцами и нервами имеется тесная связь. Предлагаем следующие упражнения для пальцев:





### Упражнение 1

Делают двумя орехами круговые движения в каждой ладони.



### Упражнение 2

Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на стороне ладони) и ладонь другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 минуты).



### Упражнение 3

Слегка массируют кончик мизинца.

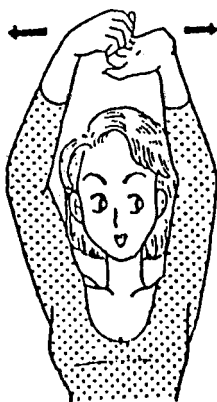
## **УТОЛЕНИЕ НЕРВНОЙ УСТАЛОСТИ**

- Массируют мизинцы до полного расслабления -

Любой человек устает от проведения серьезных заседаний, от встреч с важными лицами. Работники предприятий, как правило, скорее разваливаются, чем на время успокаиваются.

Длительное психическое напряжение заставляет один только симпатический нерв чрезмерно поработать, что в свою очередь вызывает напряжение мышц и утомление организма. А продолжительная напряженность приводит к одеревенению тела и, наконец, к неврозу.

Психическое напряжение на работе, нервное утомление от человеческих отношений непрерывное их скопление непременно приводит к усилению напряженности. Во избежании этого, прежде всего, необходимо отдохнуть достаточно и активизировать орденокортикальные гормоны. Кто не может найти такого времени, тому следует внедрить в свой режим дня упражнения, направленные на активизацию деятельности переутомленных надпочечников.



### Упражнение 1

Точка воздействия - на мизинце, который принадлежит меридиану сердца. Меридиан начинается от сердца, проходит по середине тела и через диафрагму, огибает тонкие кишки. Тщательно массируют и раздражают оба мизинца.



### Упражнение 2

Затем разгибают обе руки над головой. Зацепляют руки друг с другом кончиками их пальцев, как показано на рисунке, и притягивают их попеременно в правую и левую сторону. При этом так и наклоняют тело в ту и другую сторону. Притягивают руки в ту и другую сторону в течение по 5 секунд. А наклонение тела в обе стороны по три раза.

## **АКТИВИЗАЦИЯ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ**

Любое время выполняйте упражнения для указательных пальцев.

В основе методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями лежит идея о профилактике болезней вообще.

Она вытекает из учения восточной медицины о том, что болезнь возникает тогда, когда задержалось воздушно-кровяное обращение в организме. Поэтому для нормализации нарушенного равновесия воздушно-кровяного потока необходимо по

элементарным движениям пальцами выполнять движения кончиками пальцев, связанных с периферическими нервами, и тем самым раздражать внутренние органы, повышать их функцию, что в свою очередь приводит к восстановлению здорового организма.

Работники предприятий чаще неумеренно пьют и едят за компанию. Как у Вас печень? не снизилась ли ее функция? Восточная медицина считает, что печень дает себя знать в багровой синеве. У вспыльчивого человека нередко появляются синие вены от гнева. Это свидетельствует о функциональной ненормальности печени.

Для повышения деятельности печени и предотвращения болезней попробуйте делать следующее упражнение.

### Упражнение

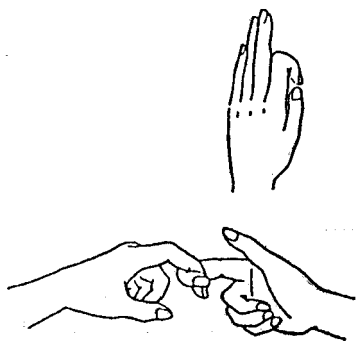
Сначала разгибают все пальцы руки, напрягают их в один миг, затем сгибают только указательный палец в виде крючка.

Как у Вас получается? Не сгибаются ли вместе другие пальцы, или сгибаются указательный палец недостаточно?

У кого нормальная функция печени, у того указательный палец может энергично сгибаться независимо от остальных пальцев. Если указательный палец не может напрягаться, то функция печени, должно быть, ослабилась от неумеренной выпивки и курения.

Сокращайте выпивку и курение до умеренного уровня и массируйте указательные пальцы. Имея иное название - "пальцы печени", указательные пальцы могут благотворно воздействовать на функцию печени при зацеплении их друг с другом перед грудью с последующим растягиванием их в противоположном направлении.

При этом нужно помнить необходимость при растягива-



нии пальцев разом делать вдох через нос, а при ослаблении напряжения кончиков пальцев спокойно делать выдох. Это более благотворно воздействует на активизацию функции печени.

## ЧЕРНЫЕ УГРИ, ПРЫЩИ

Точка воздействия на тыльной стороне ладони

Черные угри и прыщи, так называемый символ молодости, в большинстве случаев наблюдается в период половой зрелости.

Причины их появления очень сложны: они могут вызываться от недостаточности вегетативных нервов, расстройства пищеварительного тракта, нарушения баланса гормонов и др. Когда подобные ненормальности в организме устраняются в результате умеренной гимнастики, угри и прыщи постепенно облегчаются, исчезают.

Однако они могут появляться и у человека от рождения тучного, а также при заражении микробами.

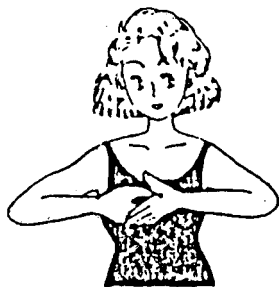
В восточной медицине практикуется лечение угрей и прыщей. Она делает упор на улучшение конституции и повышение физической силы с тем, чтобы, в конце концов, получилась конституция, мало страдающая появлением угрей и прыщей.

### Упражнение 1

В известном китайском архиве об иглоукалывании и прижигании упоминаются точки воздействия "сокэцу", благотворно воздействующие на всевозможные заболевания. К одной из них относится точка "гококу" на тыльной стороне ладони.

Она расположена по меридиану толстого кишечника, работающему главным образом на желудок и кишечник, и способствует созданию красивой кожи.

До отказа расширяют расстояние между указательным и большим пальцами и нажимают точку воздействия "гококу" (чуть ближе к указательному пальцу) кончиком большого пальца



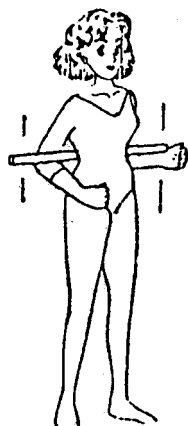
другой руки, или путем применения круговых движений орехом или мячиком для гольфа на указанной точке

Для точки каждой руки 30 раз

### Упражнение 2

Палку длиной примерно 90 см прикладывают к спине, как показано на рисунке. Держа палку в обеих руках, перемещают ее вверх и вниз и тем самым раздражают точки на спине. При этом одновременное поворачивание верхней части тела направо и налево способствует повышению воздействия упражнения

Какова у Вас польза? Наряду с этими упражнениями желательно придерживаться правильного и регулярного режима питания



## **ЛЕЧЕНИЕ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ**

Утоляется боль за счет массаживания указательных пальцев до полного расслабления

Название "межреберная невралгия" получилась от того, что сильная боль возникает по межреберным нервам, которые проходят каждый по одной штуке между отдельными двумя ребрами. Даже при оставлении в покое тела больного с межреберной невралгией постигают его боли разного характера, как, например, боль иглоукальывающая, пронизывающая, просверливающая, ущемляющая, ноющая.

Во всяком случае, эта болезнь усиливает у больного беспокойства потому, что ее симптомы имеют место около сердца.

Межреберная невралгия настолько нестерпима, что больному тяжело даже при хохоте, кашле и зевке.

Не все причины этой тягостной болезни выяснены, но хорошо известно, что она обуславливается болезнью позвоночника, нарушением обмена веществ при заболевании печени и сахарном диабете, расстройством деятельности желез внутренней секреции при алкоголизме, расстройством деятельности эндокрин-

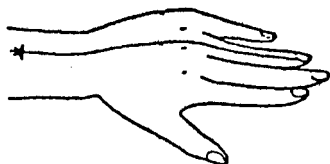
ных желез в критическом возрасте, а также физическим переутомлением, взволнованностью, психическими страданиями и др.

Общезвестно, что боль при выдохе сравнительно легка, а при вдохе - сильна; при кашле же она обостряется и в крайнем случае, приводит даже к затруднению дыхания.

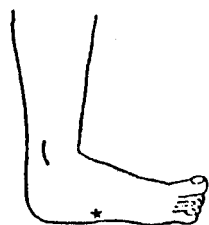
Как видно, болезнь характерна болью вдоль по нервным стволам и отсутствием распухания и повышенной температуры.

### Упражнение 1

Точка воздействия располагается на безымянном пальце, принадлежащем "своей" руки - меридиану трех частей туловища.



Существенно важное - прежде всего, тщательно массировать безымянные пальцы (для каждого пальца 3 минуты).



### Упражнение 2

На месте, отступающем назад от середины основания мизинца и 4-го пальца ноги между тонкими костями, располагается точка воздействия "ринкю".

Нажимают эту точку подушечкой большого пальца руки (для каждой ноги 1 минута, 3 раза).

В обоих случаях не надо нажимать чрезмерно сильно.

## **ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛЕНИЯ МИНДАЛИН**

- Надо излечить, пока оно не станет носить хронический характер -

Когда боль в горле вызвана распуханием миндалевидной железы, она может продолжаться несколько дней подряд и даже препятствовать глотанию слюны. Далее она может прогрессировать до боли в ушах, заставляя подозревать в воспалении среднего уха. К тому же, воспаление миндалин чаще может сопровождаться повышенной температурой. Лицам, у кого

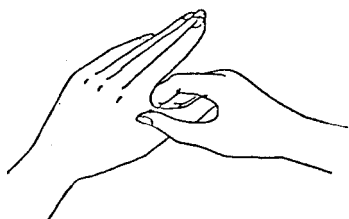
простуда сразу влечет за собой воспаление миндалин, желательно как-нибудь ее предотвращать.

В случае воспаления миндалевидной железы в горле при открытии рта до отказа справа и слева видны покрасневшие и чрезмерно развившиеся миндалевидные железы.

Воспаление миндалин возникает в силу заражения миндалевидных желез стрептококком, пневмококком и др. при переутомлении организма, при простуде и снижении сопротивляемости организма. Оно пройдет, как правило, за неделю. Бывает, однако, конституция, подверженная воспалению миндалин, а многократное повторение его может повлечь за собой хроническое воспаление миндалин. Во избежании этого надо излечить его в начальной стадии.

### Упражнение 1

При создании угла  $45^\circ$  указательным и большим пальцами на продолжении его линий располагается точка "го-коку" по меридиану толстого кишечника, которая благотворно воздействует на воспаление



миндалин, а также на зубную боль и переутомление глаз. Точку нажимают подушечкой большого пальца, а с обратной стороны подкладывают указательный палец. 5-секундное сильное нажатие обоими пальцами с последующим резким ослаблением повторяют по 10 раз для каждой руки.

### Упражнение 2

Подушечкой большого пальца руки сильно нажимают точку "тайкэй" на ноге, которая располагается непосредственно позади лодыжки и на ощупь ощущается бьющийся пульс. 5-секундное сильное нажатие повторяют 5 раз для каждой ноги. Точка принадлежит меридиану почек, поэтому ее раздражение быстро должно оказать благотворное воздействие. При боли в горле хочется пить холодный напиток, но чрезмерный его прием влечет за собой снижение сопротивляемости организма.

## ЛЕЧЕНИЕ РАСТЯЖЕНИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ВО СНЕ

- Тщательно массировать средний палец -

Бывает, когда утром просыпаешься, почувствуешь нестерпимую острую боль в шейном отделе.

Растяжение шейного отдела во сне чаще всего может иметь место после занятия тяжелыми видами спорта, или после сна в неестественном положении. Оно возникает под воздействием застоя кровообращения в результате лежания в неестественном положении.

В шейном отделе есть 7 костей: части между жесткими телами позвонка заполняются мягкими хрящами, так называемыми межпозвоночными дисками. Значит, шейный позвонок в шейном отделе составлен из поочередных сочленений жестких костей и хрящей в этой последовательности.

Вернувшись домой с работы, так и засыпаешь в тесном месте в принужденном положении, или ложишься спать непосредственно на холодном ветру вентилятора - все это служит причиной растяжения шейного отдела во сне.

Если утром Вас постигли подобные симптомы, не надо силой поворачивать голову, с усилием массировать или ударять затылок.

Прежде всего, необходимо оставить шейный отдел в покое, без сильного раздражения: скорее утоляйте боль следующими легкими упражнениями.

### Упражнение 1

Сначала кончик среднего пальца, затем постепенно вниз к его основанию правой и левой руки слегка и тщательно массируют, как бы сжимая, большим и указательным пальцами противоположной руки. Средний



палец принадлежит меридиану



перикарда (ответвлению сердечно-сосудистой системы), поэтому раздражение среднего пальца улучшает обращение воздушно-кровяной энергии (3 минуты).

### Упражнение 2

Когда немного облегчились симптомы, слегка гладят точки воздействия с края волос на затылке по срединные части плеч, тремя пальцами: указательным, средним и безымянным (2 минуты).



## **ЛЕЧЕНИЕ ПАРАЛИЧА ПАЛЬЦЕВ**

- Слегка раздражать точку "тэ-санри" на руке -

Переутомление рук и пальцев, видимо приводит к нервному расстройству, сжатию кровеносных сосудов и, следовательно, к параличу рук и пальцев. Превышение наивысшим кровяным давлением рубежа 200 мм рт. ст. тоже вызывает паралич рук и предплечий. Этим объясняется тот факт, что немало больных с гипертонией жалуются на паралич рук и пальцев.

Подобный паралич возникает при ухудшении кровообращения, или "воздушно-кровяного течения" в восточной медицине, в области с кончиков пальцев по предплечье. Мы на опыте знаем паралич руки или ног соответственно после длительного подпирания головы рукой как подушкой или длительного сидения при поджатых под себя ногах.

В последнее время увеличивается число таких лиц, у которых паралич пальцев рук вызывает напряжение мышц в плечах, головную боль или головокружение. От таких симптомов страдают немало перфораторщиков, стенографов, литературных работников и др., что стало носить даже социальный характер.

- Если бы в один прекрасный день у тебя пальцы окоченеют, лишаться возможности держать вещь в руке или писать... - Не представляли ли Вы себе когда-нибудь такую возможность? будьте внимательны, чтобы с Вами этого не случилось.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями как профилактическая медицина учитывает паралич пальцев и предлагает следующие упражнения. Они непременно принесут Вам пользу.

### Упражнение 1

Перед грудью складывают руки ладонями и с усилием потирают их друг с другом по вертикали в течение 2 минут (рисунок опускается).

### Упражнение 2

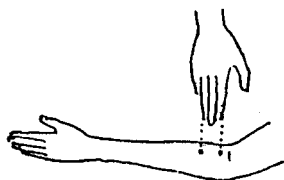
Все кончики пальцев руки и, в частности, кончик указательного пальца тщательно массируют кончиками пальцев другой руки.

Упражнение выполняйте попеременно кончиками пальцев как правой, так и левой руки.



### Упражнение 3

На тыльной стороне руки, на расстоянии шириной 3 пальца в сторону кисти от угла сгибания локтя располагается точка "тэ-санри", которую слегка потирают кончиками пальцев (20 раз).



## **ЛЕЧЕНИЕ ДРОЖАНИЯ РУК**

Раздражать пальцы и ладони рук

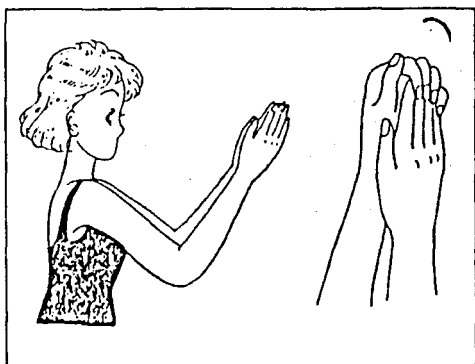
В словаре найдем толкование "Сокэй" (спазм от писания): "невралгия, которой могут страдать лица, постоянно пишущие мелкие буквы. При писании им сводит пальцы" Этим заболеванием чаще всего страдают литературные работники, корректоры, стенографы, которые используют преимущественно свои пальцы. Подобными симптомами страдают также немало перфораторщиков.

Симптомы возникают в основном при чрезмерном использовании предплечья и руки, в результате утомления мышцы перестают работать их сухожилия, отказываясь сокращаться. Вот почему при писании или печатании на пишущей машинке руки начинают дрожать. В крайнем случае, может сопровождать головная боль и головокружение. Давайте скорее лечитесь упражнениями для пальцев.

### Упражнение

Следующее упражнение, хотя и сложноватое, оказывает профилактическое действие.

Сидя, поджав под себя ноги, и делая вдох через нос, слегка складывают руки ладонями на высоте глаз. Затем,



делая выдох через рот, спускают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки, при этом пальцы правой руки должны быть разогнуты.

Потом, делая вдох через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно поднимают вверх правую руку и теперь покрывают ее пальцами оказавшиеся ниже кончики пальцев левой руки.

Выдох надо кончить делать при завершении указанного покрывания. Повторяют упражнение порядка 15 раз.

Более упрощенный способ: притирают обе ладони друг с другом до выделения тепла.

Помимо этого, с легким усилием нажимают и раздражают пальцами точки воздействия "кёкути" и "тэ-санри" (см стр. 18).

Брать основание указанного пальца и тщательно массировать его пальцами противоположной руки тоже оказывает положительный эффект.

## СОХРАНЕНИЕ КРАСИВЫХ ПАЛЬЦЕВ РУК

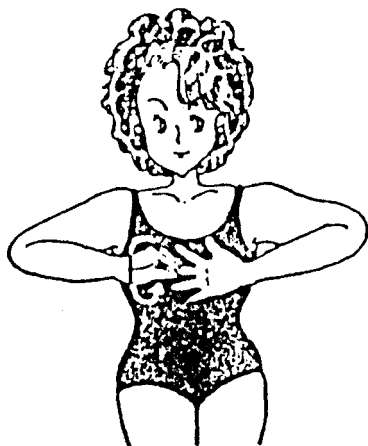
- Делать упражнения для пальцев, как бы ввинчивая их кончики внутрь -

Бывают женщины с поразительно очаровательными пальцами. Бывают, однако, и женщины с усталыми пальцами, хотя в costume хорошего вкуса.

В японском языке красивым пальцам женщины дается образное определение: "пальцы, нежные, белые, как лапша-рыба". Настолько большое значение в шегольстве имеют руки женщины.

Хотя красота руки в какой-то мере зависит от прирожденности, вздутыми становятся пальцы, когда скопляется жир в полости суставов между костями пальцев и сухожилиями мышц.

Предотвращение скопления лишнего жира в суставах пальцев, а также его удаление придает пальцам стройность. Старайтесь постоянно следить за руками и сделать пальцы нежными и белыми. Если Вы привыкните к методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, то Вам будет приятно делать упражнения для создания красивых пальцев. Рекомендуются следующие упражнения для раздражения точек воздействия.



### Упражнение 1

Обе руки поднимают в стороны до уровня плеч и примерно 10 раз машут кистями. Затем, как показано на рисунке, массируют каждый палец отдельно пальцами другой руки.

Массируют палец, поворачивая обе кисти и как бы ввинчивая его со стороны его кончика в сторону его основания.

## Упражнение 2

На безымянном пальце располагается точка "йоти", принадлежащая меридиану трех частей туловища. Нажимают и раздражают безымянный палец и, в частности, точку "йоти" пальцами другой руки 10 раз.

Кроме безымянного пальца, раздражают также остальные пальцы, каждый 5 раз.

Если Вы приобретете привычку каждый день по утрам и вечерам делать эти упражнения, то это обеспечит Вам пальцы, нежные и белые, как "лапша-рыба"

(Относительно точки "йоти" см. 19 на стр. 15).



## **ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ЗАПОРА**

- Он пройдет раздражением мизинцев

Запор - чрезмерно длительное задержание стула в кишках

Длина пищеварительного тракта от рта до заднего прохода составляет около 6 м. Принятая пища проходит толстый кишечник через 7 - 8 ч. Запор создается, когда из указанной пищи поглощается влага и в результате там остался чрезмерно затвердевший ком, который не может выделиться из прохода. Так, пожалуй, можно иметь более ясное представление. Такое состояние нарушает один из 3 принципов здоровья, а именно, приятного сна, приятного аппетита и приятного стула. А это непременно приводит к нарушению приятного сна и аппетита.

Нужно отметить, что запор бывает спастический и атонический, а последним чаще страдают те, кто не может напрягать мышцы кишечника и кто в общем-то худощав с малым количеством мышц.

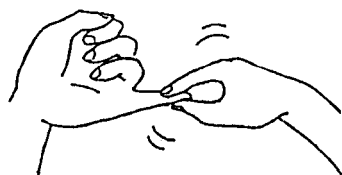
Женщины при позыве к стулу нередко воздерживаются от него. Приобретение такой привычки, однако, приводит к ослаблению, утолщению толстого кишечника и, следовательно, к частому задерживанию стула в нем и в конечном счете, к склонности страдать хроническим запором. Многие не знают,

как страшны заболевания от запора. Имеют часто разные заболевания: наряду с геморроем также невралгии, напряжение мышц в шейном отделе и плечах, болезнь от чрезмерного охлаждения воздуха в рабочем помещении, прыщи и др. Здоровый человек должен иметь стул 1 раз в день. Если кто-либо считает нормальным явлением запор, продолжающийся от 3 дней до недели, тому следует немедленно его излечить. При этом, однако, не надо прибегать к лекарству.

Запор служит причиной всевозможных болезней. Он может иметь место при длительном приеме пищи с малым количеством волокон, такой как хлеб, соевый творог, рыба. Внезапное изменение обстановки, скажем, при путешествии, также может вызвать психонервный запор. Так или иначе, нужно принять соответствующие меры, прежде чем он станет привычным явлением.

### Упражнение 1

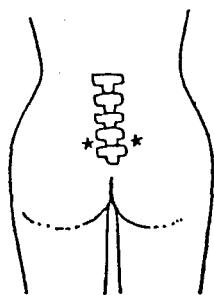
Главное - массировать мизинец до полного расслабления. Мизинец принадлежит меридиану тонкой кишки, поэтому, если он препятствует деятельности тонкого кишечника, то создается возможность запора, прострела, усталости и зябкости ног.



Меридиан тонкой кишки начинается от конца мизинца, проходит по боковой тыльной стороне мизинца, по предплечью и входит в плечо.

### Упражнение 2

Точки на 2 пальца вправо и влево от срединной точки между 4-ым и 5-ым поясничными позвонками сильно нажимают подушечками мизинцев рук (по 5 секунд 3 раза). Это резко раздражает толстый кишечник, что приводит к активизации деятельности последнего и, следовательно, к скорому излечению запора (активные точки "дайтёю").



### Упражнение 3

Эффективно также упражнение: зацепляют мизинцы друг с другом перед грудью и растягивают их в противоположном друг другу направлении, а также нажимают активную точку "гококу" (см. 13 на стр. 15) (рисунок опускается).

# ГЛАВА 4

## МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ КИСТЕЙ

### ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЦЕБИЕНИЯ И ОДЫШКИ

Точки воздействия расположены на меридианах сердца и перикарда

Сердцебиение или одышка без резких движений сильно беспокоит Вас, если у Вас таковые имеют место.

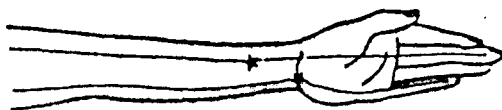
Можно предполагать подобные симптомы как нервного происхождения, так и возникающие под воздействием заболеваний сердца и органов дыхания. Во всяком случае, желательно по утрам и вечерам делать пальцевые упражнения. Продолжение их в течение 2 - 3 месяцев постепенно будет облегчать симптомы и, следовательно, беспокойства, что в свою очередь способствует предотвращению припадков сердца.

Одна оговорка: если эти симптомы возникают под воздействием заболеваний сердца, то необходимо проконсультироваться с врачом-специалистом, потому что за ними может скрываться серьезная болезнь, такая, как припадочный инфаркт миокарда и др.

52-летний заведующий отделом в торговой фирме г-н У., несколько тучный, страдал сердцебиением и одышкой, а иной раз даже головной болью. К его счастью, у него не было заболеваний сердца, и он начал продолжать методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Через 10 с лишним дней исчезли напряжение мышц в плечах, головная боль и другие симптомы и, следовательно, беспокойства.

#### Упражнение 1

На руке имеется целый ряд



меридианов и активных точек, а раздражение их обеспечивает возможность сохранить внутренние органы в здоровом состоянии.

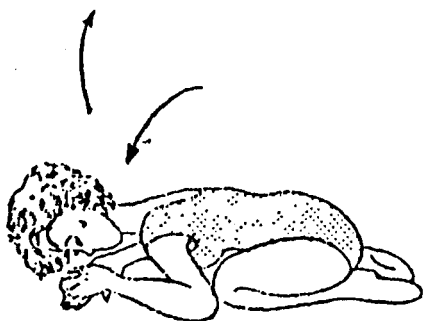


С сердцебиением и одышкой имеют тесную связь меридианы сердца и перикарда, которые управляют соответственно сердечно-сосудистой и нервной системами. Меридиан сердца проходит по внутренней стороне мизинца руки, а меридиан перикарда - по середине среднего пальца. Точка воздействия у первого расположена около кисти, а у последнего - в месте на 3 пальца ближе к локтю от кисти.

Многократно и слегка раздражайте эти 2 точки ладонью другой руки.

### Упражнение 2

Сидят, поджав под себя ноги. Делая выдох, наклоняют вперед верхнюю часть тела, приостанавливают дыхание в течение 1 - 2 секунд и поднимают ее в исходное положение, затем отгибают ее назад. При этом спокойно делают вдох. Повторяют упражнение 10 раз.



### **ЛЕЧЕНИЕ ПОТЕНИЯ**

- Раздражать суставы кистей -

Энергичными, может быть, могут считаться те, кто при беседе торопливо обмахивается веером и утирает пот с лица. Всему, однако, должна быть мера. Слишком потливый человек не только сам страдает потением, но и посторонним вчуже кажется неприличным.

Организм человека имеет 2 - 5 млн. потовых желез и регулирует температуру тела за счет потения: летом он, видимо, выделяет пот в количестве 1,5 - 2 л в день. Так что потение в жаркое время свидетельствует о здоровом состоянии организма, но стекание пота каплями даже при небольших движениях надо отнести уже к "усиленному потению".

Усиленным потением страдают тучные люди. У них сильный обмен веществ, и потому они легко потеют. Кто страдает ненормальной функцией почек, у того при плохом выделении мочи выделяется влага из потовых желез, в результате получается пот в большом количестве.

При повышенном кровяном давлении тоже усиливается выделение потовых желез за счет ненормального возбуждения симпатических нервов.

52-летний работник руководства одной фирмы г-н Ф. с полным лицом работает энергично, но очень потеет, у него постоянно несколько повышенное кровяное давление. Все это, однако, прошло благодаря благотворному действию методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Кстати, обливание ладоней потом - это явление потения нервного происхождения. Во избежании этого необходимо чувствовать себя непринужденно.

### Упражнение 1



Точка (на меридиане легких), расположенная у основания большого пальца со стороны ладони, в ямке около кистевого сустава, является важной точкой "ганкэцу", регулирующей все функции легких.

В восточной медицине регулирование пота осуществляется функцией легких. Указанную точку слегка массируют 4 пальцами (указательным, средним, безымянным и мизинцем) (3 минуты).

### Упражнение 2

В точке "бокэцу" во втором межреберном пространстве груди, на которую как раз попадает ремень рюкзака при ношении его на спине, собираются вредные испарения легких.



Эту точку слегка раздражают указанными 4 пальцами, двигая ими по кругу (2 минуты).

## ЛЕЧЕНИЕ ЧИХАНЬЯ И СУХОГО НАСМОРКА

- 3-кратное выполнение упражнений в день исключает возможность простудиться -

Любой человек на себе испытывал неприятные симптомы сухого насморка.

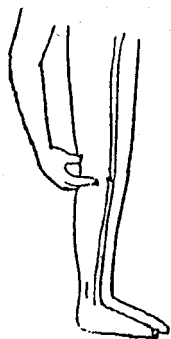
Симптомы жидких выделений из носа при наступлении холодов чаще наблюдаются у лиц с аллергическим воспалением слизистой оболочки носа, а это в большинстве случаев относится к насморку, или началу простуды. Хотя постоянное заложение носа требует консультации с врачом, на случай сухого насморка с симптомами простуды по причине недосыпания, или на случай жидких выделений из носа и заложения носа у лиц с аллергической конституцией благотворно воздействует раздражение меридиана легких, который начинается от большого пальца руки, проходит по ладони, предплечью, плечу и идет в легкие. Чиханье, жидкие выделения из носа и сухой насморк являются 3 типичными симптомами насморка и носовой аллергии; первым возникает чиханье, так что на этой стадии надо его отвергнуть. Это вообще исключает возможность страдать симптомами жидких выделений из носа и сухого насморка.

### Упражнение 1

При угрозе приступа чиханья слегка нажимают и массируют подушечкой большого пальца руки точку "тайэн", расположенную на больших поперечных морщинах кисти со стороны ладони и большого пальца, на выступе кости, ощущаемом кончиком пальца. Важно продолжать упражнение в течение примерно 1 минуты. Регулярное продолжение 3-кратного выполнения упражнения в день даст тому, кто легко может простудиться, возможность легко не простудиться.



## Упражнение 2



Когда по поверхности голени с наружной стороны спускаешь пальцы при сильном нажатии, пальцы попадут на точку, где ощущается боль. Нажатие на эту точку "аси-санри" на ногу подушечкой большого пальца руки благотворно воздействует на воспаление слизистой оболочки носа. Тщательное массирование 2-го пальца ноги тоже обеспечивает очень хороший эффект. (Относительно "аси-санри" см. также стр. 18).

## Упражнение 3

На симптомы, связанные с носом, благотворно воздействует скорее правая и левая точки "фути", расположенные на затылке у правого и левого краев волос (см. стр. 21), чем точки воздействия около носа. Надавливание на эти "фути" подушечками пальцев создает ощущение полного прохода полости носа.

Точка "фути" принадлежит меридиану желчного пузыря, который проходит по лицу. Поэтому точка имеет связь с симптомами носа.

## **МЕРЫ ПО БОРЬБЕ С БОЛЕЗНЬЮ ОТ ЧРЕЗМЕРНО ОХЛАЖДЕННОГО ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ**

- Слегка раздражать кисти -

Кондиционирование воздуха в жаркое время доставляет приятность, но чрезмерное охлаждение воздуха может вызвать ненормальность организма.

Госпожа С. (25 лет), работающая в конторе одной фирмы, жалуется, что она, выйдя из охлажденной комнаты, бывает, опуститься на корточки от неожиданного головокружения.

При страдании подобными неожиданными симптомами проявляет свое эффективное действие методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Организм человека обладает способностью выдерживать температуру черепной, брюшной и других полостей на уровне около 37°C. Температура эта выдерживается за счет нормального кровообращения. Распределение крови в организме все время меняется в зависимости от температуры окружающей среды. Когда создается резкий температурный распад в воздухе вне и внутри помещения, в организме получается локальный недостаток или избыток крови.

Продолжительная работа в охлажденном помещении тоже может вызвать подобные симптомы.

Лица, работающие главным образом в конторах, имеют возможность чаще страдать указанными симптомами, что диктует необходимость постоянно принимать меры по борьбе с болезнью от чрезмерно охлажденного воздуха. Особенно нужно иметь в виду, что при выходе из комнаты или входе в нее чаще могут возникать поражения.

### Упражнение 1

Точку на ладони со стороны мизинца на кистевом суставе, слегка раздражают подушечкой большого пальца. Продолжать не менее 1 минуты.



### Упражнение 2

Сидя на стуле, надежно ставит пятки на пол и с усилием приподнимает носки обеих ног с последующим их опусканием (более 30 раз).

### Упражнение 3

Точку (сангинко), расположенную на 7-8 см выше внутренней лодыжки с внутренней стороны голени, раздражают подушечкой большого пальца или с применением ореха или мяча для игры в гольф (3 минуты).



## СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ

Активные точки на обоих кистях и больших пальцах ног -

Те, кто постоянно занимается, скажем, спортом и закаляет свое здоровье - другое дело, а у служащих, работающих преимущественно за столом, и домохозяек в возрасте свыше 35 лет более или менее возникают поражения в организме.

Ежедневные повторение упражнений, связанных с активными точками, обеспечивает возможность уменьшения поражения и долго сохранять молодость.

Человек не в состоянии отделить дух от тела, организма. Они имеют тесную взаимосвязь: скопление психических напряжений исключает возможность сохранения здорового тела - здорового духа.

Я в детстве был очень слаб и все время обращался к врачу, но стал совершенно здоровым, благодаря выполнению методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями и др.

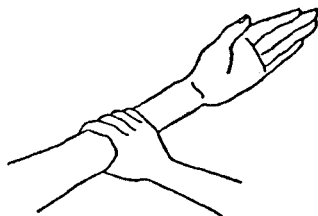
Встречая тех, кто только и говорит: "я родился с хрупким здоровьем", автор обязательно им говорит: "Бросьте такую мысль. Правильная методика и Ваше стремление дадут Вам возможность приобрести крепкое здоровье".

Восточная медицина учит: для предотвращения старения организма "укрепить селезенку и желудок, не допустить ослабления почек".

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями на основе указанного дает методические приемы по массажу большого пальца ноги и других важных точек.

### Упражнение 1

Держа кисть левой руки правой рукой, крутят первую туда и обратно и тем самым трут ее последней (30 раз).





### Упражнение 2

Слегка массируют большой и второй пальцы ноги, а также коленную чашечку с внутренней стороны.

### Упражнение 3

На подошву, заднюю часть возвышения основания большого пальца ноги с усилием нажимают подушечкой среднего пальца противоположной руки.

При этом важно, чтобы нажать точку "юсэн" (см. 4 на стр. 16), делая выдох (для каждой подошвы 8 раз).



## **ЗА ЧАРУЮЩИЙ ГОЛОС**

- Благоприятно воздействуют упражнения по выжиманию и скручиванию кисти -

Нормальность или ненормальность горла может служить показателем здоровья. Когда человек здоров, голос у него так силен, чист и красив, что производит на собеседника хорошее впечатление.

Недосыпание, неумеренное курение и выпивка и др., словом физическое переутомление, наоборот, вызывает опухание горла, хрипение голоса, а иной раз симптомы вроде простуды: шекотку в горле, появление кашля и др.

Восточная медицина учит, что голос у больных чахоткой делается пронзительным, а бессильный, легкий как "пух" тон речи у них свидетельствует о "дзинкё" (слабости из-за недостатка энергии). Желает, чтобы Вы постоянно были полны физической силы, у Вас были полные силы, уверенный голос.

В последнее время стереофонограмма для пения любителей в полной моде, и среди любителей пения немало жалующихся на полип в горле, от которого чаще страдают профессиональные певцы. При полипе остается только обращаться к врачу-специалисту. Во избежание этого рекомендуется постоянно заниматься пальцевыми упражнениями. При опухании горла или хрипении голоса прибегайте не к готовым лекарствам, а к методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

### Упражнение 1

Сначала хорошо растирайте обе ладони друг с другом. Когда согрелись ладони, в течение 5 минут прикладывают их к передней части шеи плотно, но без давления. Это эффективно для увлажнения горла.

### Упражнение 2

Сгибают левую руку в локтевом суставе во внутреннюю сторону, держат ее кисть в правой руке и, делая выдох, разгибают левую руку вперед.

При этом кисть левой руки скручивается в наружную сторону, как бы ее выжимая, и одновременно отгибают верхнюю часть тела.

Упражнение повторите 10 раз для каждой руки. Это непременно принесет Вам пользу.



## ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

- Держа кисть в другой руке, поворачивать ее туда и обратно -

Головокружение бывает всплывающего характера, вроде как при спуске на лифте, а также вращательного характера, вроде того, что испытываешь при сидении на вращательной чаше в парке. Оно бывает также с сопровождением синдрома



Менъера, а именно, тошнота, шума в ушах и других симптомов. Так или иначе, в последнее время резко увеличилось число случаев головокружения.

Оно чаще наблюдается у лиц с психическим и физическим перенапряжением; женщины среднего возраста и выше или мужчины в расцвете сил во время работы, бывает, вдруг опускаются на корточки из-за неожиданного головокружения.

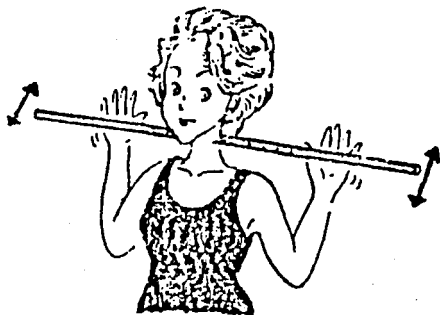
Бывает также потемнение в глазах при вставании с сидячего положения, а именно, такой симптом, при котором как бы кровь вылетела из головы. Головокружение возникает под воздействием поражения функции выдерживания равновесия тела в глубине ушей, ненормального кровяного давления и др., с чем нельзя не считаться. Если имеет место учащенное головокружение, следует скорее обратиться к врачу-специалисту.

В восточной медицине ушами управляют почки, поэтому при ослаблении деятельности меридиана почек легко может возникать головокружение: она полагает, что недостаток сил в почках, где находится источник жизнеспособности, влечет за собой ослабление деятельности ушей, располагающих органом равновесия, и, следовательно, головокружения.

В подобных случаях особенно эффективное действие оказывает методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Рекомендуем каждый день по утрам и вечерам заниматься этими упражнениями и постепенно облегчать симптомы.

### Упражнение 1

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями делает упор на меридиан мочевого пузыря потому, что необходимо обеспечить две точки "тэнтю" (см. стр. 20) на затылке, с наружных сторон 2 крупных

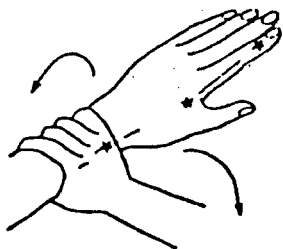


мышц на краях волос, а также меридианы всего тела воздушно-

кровенной энергией в умеренном количестве. С малым усилием прикладывают палку диаметром около 2 см к затылку, покачивают ее по нему вверх и вниз, затем, поворачивая голову вправо и влево, снова покачивают палку вверх и вниз (3 минуты).

### Упражнение 2

Прикладывая орех на ладонь, к середине между большим и указательным пальцами, поближе к последнему, и ладонью другой руки делают орехом круговые движения и тем самым раздражают точку "гококу" (см. стр. 15) примерно 20 раз.



### Упражнение 3

Держат кисть в другой руке и поворачивают ее туда и обратно (15 раз для каждой кисти).

### Упражнение 4

Плохая работа желудка и кишечника влечет за собой расстройство водного обмена, в результате чего так называемый "водный яд" может вызвать головноекружение. Прикладывая большие пальцы к бокам позвоночника, к обеим сторонам поясницы, отгибают верхнюю часть тела назад. Важно, чтобы в это время понемногу сдвигать большие пальцы и при каждом нажатии ими делают выдох (3 минуты).



## ГЛАВА 5

### ПРИ ТАКИХ СИМПТОМАХ РЕКОМЕНДУЮТСЯ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ

#### ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ, ЗА БЫСТРОЕ ЗАСЫПАНИЕ

- За счет движения носками ног взад и вперед -

Не переживали ли Вы такого случая, когда ложась спать, читали книгу, пили алкогольный напиток, и, наконец, напала на Вас сонливость и Вы чуть только заснули, а вскоре уже рассвело.

Бессонница бывает разных вариантов: один плохо засыпает, другой не может спать глубоким сном, а третий рано утром просыпается.

Бессонница - типичная болезнь современности, которой страдают преимущественно лица с перенапряжением, а также работники руководства, теперь ее стали называть "болезнью управляющих". Так что Вы сами, прежде всего, должны стремиться к душевной стабильности.

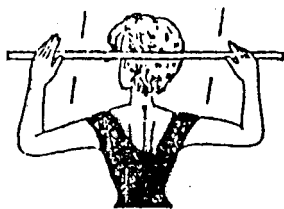
Убаюкивая ребенка, мать слегка ударяет его по затылку. Это способствует снижению крови в головной области в соответствии с принципом "держать голову в холоде, а ноги в тепле".

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, основываясь на учении восточной медицины, обрабатывает, прежде всего, затылок так, чтобы не подвергать мышцы поражению.

Приведем конкретные примеры упражнения.

#### Упражнение 1

Прикладывают палку длиной около 70 см и диаметром 20 мм к затылку и покатывают ее ладонями вверх и вниз. При этом медленно раскачивают голову, вправо и влево, взад и вперед, усиливая тем самым раздражение затылка (30 раз).





### Упражнение 2

Ложась спать, повторяют движение носком ноги взад и вперед (50 раз).

### Упражнение 3

Начиная с места под ушами, слегка нажимают и раздражают преимущественно точки "тэнтю" (см. стр. 20), расположенные на затылке с обеих сторон краев волос, подушечками больших пальцев рук и одновременно с этим, двигая локтями взад и вперед, спокойно делают вдохи и выдохи (15 раз). Это укрепляет сон.



## **КОГДА ВАС МУЧИТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**

- Массируя локти, двигают ими вверх и вниз -

При наличии ненормальности в какой-либо области организма человека нередко может возникать симптом: головная боль или тяжесть в голове. Охлажденное состояние тела и ненормальное кровяное давление, нервное утомление и похмелье, недосыпание и простуда, или нарушение установленного порядка жизни - все это служит причиной часто имеющей место "мигрени".

Неожиданно постигающее головокружение чаще всего может недооцениваться, но, если оно имеет место у лиц с повышенным кровяным давлением, то оно "стоп-сигнал" и требует принять соответствующие меры.

Таким образом, головная боль может считаться, так сказать, сигналом, выдаваемым "сигнализацией организма", и это требует изучать ее причины.

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями антенне уподобляется точка, расположенная на пересечении линией оси носа, где сходится ряд меридианов, линии, связывающей оба уха друг с другом на вершине головы, а заземление - точка (тэнтю, косон) на подошве, на впадине в виде "Λ",

образуемого при сгибании пальцев ноги вниз. Раздражают эти точки. (Относительно точки "косон" см. 3 на стр. 16).

### Упражнение 1

Большой палец руки связан с головным мозгом через меридиан легких и меридиан толстого кишечника. Поэтому припадении головной боли начинайте с того, чтобы спокойно двигать большими пальцами, а затем массируйте их слегка тщательно в течение 3 минут



### Упражнение 2

Скрещивают руки, массируют точки на отделах локтей указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук и одновременно руки поднимают и опускают 30 раз.



### Упражнение 3

На верхушку головы кладут разогнутые указательный, средний и безымянный пальцы одной руки, на которые складывают те же пальцы другой руки. Этими пальцами обеих рук слегка нажимают темя (точку "тэнтю").

## **ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОНОСА**

Лежа на спине массируют живот -

Понос бывает бактериального (инфекционного) происхождения, от неумеренно выпивки, обжорства и др. Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями может лечить только случай поноса, когда тщательные обследования не могут найти ненормальностей и причин поноса.

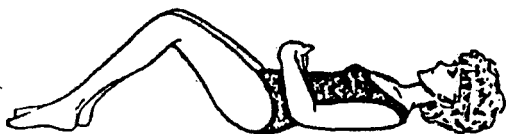
Такие поносные симптомы в большинстве случаев бывают нервного происхождения, от психических напряжений. В последнее время резко увеличивается число этих случаев. У тех, кто вынужден проводить беспорядочную жизнь, а также у вспыльчивых и нервных людей возникают указанные симптомы при

первом наблюдении пищи. Нет более мучительного, чем поносные симптомы во время заседания или приема посетителей.

35-летний сотрудник фирмы г-н К. жаловался на понос после утреннего подъема с постели. Будучи заведующим отделом, он в эти дни все был занят: питался нерегулярно, возвращался домой поздно вечером. Предполагалось, что причиной поноса у него послужила усталость и зябкость. А выполнение следующих упражнений уже через неделю освободило его от поноса, и сейчас он работает бодро.

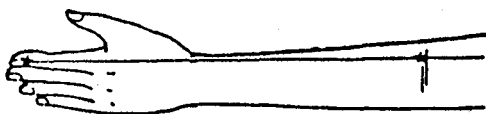
### Упражнение 1

Восточная медицина учит, что тонкий кишечник связан с низом желудка, проходит по брюшной полости и кончается на точке "суйбун", расположенной примерно на 2 см выше пупка. Лежа на спине, немного сгибают ноги в коленных суставах. Четырьмя пальцами рук, за исключением большого пальца, в течение 3 минут, медленно и спокойно проводят по животу, вроде как пишут букву "О". Важно продолжать это каждый день.



### Упражнение 2

Активная точка располагается на указательном пальце со стороны большого пальца, по меридиану толстой кишки. Как подсказывает само название, меридиан этот работает преимущественно на толстые кишки, поэтому раздражение его благотворно воздействует на понос. Четырьмя пальцами медленно массируют отрезок меридиана от указательного пальца до локтя в течение 1 минуты. Обе руки массируют попеременно.



## ЛЕЧЕНИЕ ОТРЫЖКИ

- Раздражают желудок и кишки движениями абдоминальных мышц -

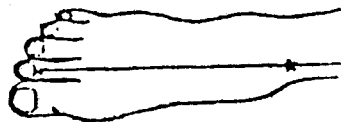
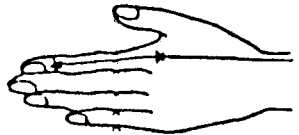
Отрыгиваться после еды - грубое нарушение этикета за столом. Собственно говоря, отрыжка представляет собой одно из физиологических явлений, а именно, выход проглоченного воздуха вверх через рот. Но все же она причиняет компании неприятность.

Особенно при ослаблении или утомлении желудка отрыжка может сопровождаться сильным дурным запахом или скоплением слюны во рту и тошнотой, или же приступом желчи. Если же ей сопутствует боль, то это позволяет подозревать в расстройстве желудка и кишек. Рекомендуем скорее обратиться к врачу-специалисту.

Во всяком случае, надо воздерживаться от отрыжки, чтобы не опозориться. Для лечения переедания и изжоги после еды рекомендуем следующие упражнения, которые непременно приводят состояние здоровья в порядок и подбадривают все тело.

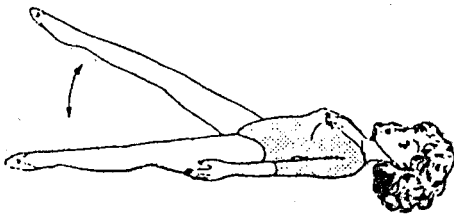
### Упражнение 1

Активные точки располагаются на указательном пальце, принадлежащем меридиану толстого кишечника. Тщательно их массируют другой рукой. Массаж продолжают 2 - 3 минуты.



### Упражнение 2

Вдоль по линии точек от второго пальца ноги до подъема спокойно раздражают подушечками кончиков пальцев руки. Продолжают 2 - 3 минуты.



ками кончиков пальцев руки. Продолжают 2 - 3 минуты.

### Упражнение 3

Лежа на спине разгибают ноги и приподнимают их с пола под углом 45°, приостанавливают их в этом положении в течение 3 секунд, затем спокойно опускают их на пол. После 10-кратного повторения этого упражнения отрыгиваются, и Вы оправитесь.

Упражнение имеет целью напрягать абдоминальные мышцы и тем самым возбуждать желудок и кишки. Важно приподнимать ноги в разогнутом положении.

Рекомендуем в случае сильной отрыжки попробовать это упражнение. Оно непременно воздействует благотворно.

### **ИКОТА**

- В положении стоя поднимают руки вверх за спиной -

После того как наелся досыта, неожиданно может возникнуть икота.

Икота обычно умиряется через 1 - 2 минуты, но иной раз она может мучить Вас в течение нескольких часов.

В народе говорят, что икота пройдет за счет приема уксуса или с испугу при неожиданном ошеломлении посторонним человеком сзади. Тем не менее, если она не пройдет даже спустя день, то следует обратиться к врачу-специалисту.

Икота чаще всего может возникать при глотании горячей или острой пищи. Предполагается, что она возникает в основном под воздействием симптомов желудочно-кишечного тракта и имеет тесную связь с меридианом желудка и толстого кишечника.

Есть разные способы непосредственного симптоматического умирения икоты: осушение залпом стакана воды, например, требует обязательного приостановления дыхания с последующим длительным выдохом, что естественно заставляет сделать брюшное дыхание. Подобные способы должны помогать в известной мере. Если, однако, они не помогают в умирении назойливой икоты, рекомендуем делать следующие упражнения.



## Упражнение 1

В восточной медицине линия, которая проходит по средней линии живота, груди и, расходясь от середины нижней губы в обе стороны, доходит до глаз, получила название "передний срединный меридиан Нинмяку (Жень-май по-китайски)". На две точки воздействия "кожацу" и "тюкан" (см. стр. 23), расположенные на меридиане "Нин-мяку" как раз под ложечкой, слегка надавливают средним пальцем с последующим его снятием. Повторяют примерно 5 раз.



## Упражнение 2

Затем в положении стоя складывают руки за спиной и, делая вдох через нос, с усилием поднимают их вверх так, чтобы они образовали прямой угол по отношению к корпусу. При этом в один миг приостанавливают дыхание, затем спокойно делая выдох через рот, опускают руки в исходное положение (2 - 3 раза).

Этим должна быть усмирена и назойливая икота. Для усмирения икоты так же, как и для кашля, необходимо делать брюшное дыхание.

## **БОЛЬ И ОПУХАНИЕ В ГОРЛЕ**

- Раздражают активные точки "гококу" и др., имеющие связь с носом -

Боль и опухание в горле, часто имеющие место как один из симптомов простуды, в крайнем случае затрудняют даже в глотании пищи и разговоре.

Кто с врожденной слабостью горла, тот испытывает боль в горле, скажем, при вдыхании холодного воздуха или при выходе из теплой комнаты на холодную улицу. Неумеренное курение, скажем, при работе всю ночь напролет тоже часто может вызвать боль в горле. Особенно когда нервы расхолодились из-за нарушения равновесия автономной нервной системы, могут

возникать наряду со щекоткой горла также осложнения, такие, как напряжение мышц в шее и плечах и головокружение.

В большинстве случаев, когда болит горло от простуды, полощут его соляным раствором или раствором борной кислоты. Важно, чтобы старательно полоскать утром, днем и вечером. Одновременно с этим рекомендуем делать следующие упражнения.

### Упражнение 1

В восточной медицине охлосль и боль в горле принадлежат меридианам легких и толстого кишечника и др., имеющих связь с органами дыхания.

Прежде чем массировать непосредственно точки около горла, раздражают точку "гококу" на руке (см. стр. 18). Точка "гококу" принадлежит меридиану толстого кишечника, который проходит по горлу и носу и имеет тесную связь с органами дыхания. Раздражают эту точку массажем рукой или использованием круговых движений орехом.

### Упражнение 2

Затем выпячивают грудь, спокойно выдыхают и одновременно надавливают подушечками больших пальцев рук на точку "тэнтэй" (см. стр. 18) на меридиане толстой кишки, рядом с адамовым яблоком, а также на точку "тентоцу" на переднем срединном меридиане "инн-мяку", как это показано на рисунке. При этом возникает боль, но она незаметно пройдет.



## АЛЛЕРГИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ НОСА

- Лежа ничком делают упражнения -

Увеличивается число лиц, кто без простуды чихает несколько раз подряд и страдает жидкими выделениями из носа.

Кое-кто может страдать этими симптомами независимо от времени года, но они обычно вызываются аллергией слизистой

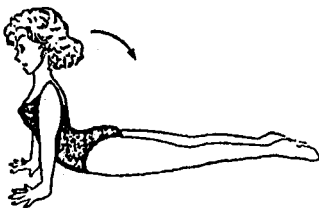
оболочки носа или нарушением равновесия автономной нервной системы. В то время как аллергия слизистой оболочки носа возникает под воздействием пыли и пыльцы, нарушение равновесия автономной нервной системы - главным образом по причине чувствительного реагирования кожи на изменение атмосферных температур.

Так или иначе, самая эффективная профилактика и методика лечения аллергического воспаления слизистой оболочки носа - закаливание кожи. Рекомендуется перед приемом ванны делать себе массаж сухим полотенцем, или после достаточного согревания тела в ванне чуть напрягать кожу тепловатой водой, затем массировать себе тело полотенцем, из которого выжата холодная вода.

В холодное время комнаты с закрытыми окнами должны содержаться в чистоте во избежание скопления пыли.

### Упражнение 1

В середине лица располагаются 2 точки. Одна - "индо", которая расположена на линии, связывающей обе брови, а другая - "гэйко" (см. стр. 18), расположенная с обеих сторон носа. Эти активные точки, принадлежащие меридиану толстой кишки, слегка нажимают указательными и средними пальцами рук, двигая ими по кругу.

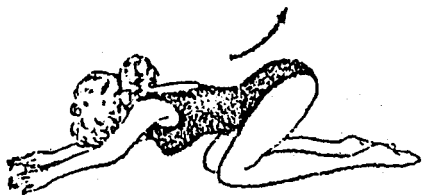


### Упражнение 2

Лежа ничком сгибают руки в локтевых суставах, кладут руки на пол с обеих сторон носа. С этого положения медленно разгибают руки, приподнимают верхнюю часть тела, выгибая спину. При этом делают выдох через нос.

### Упражнение 3

В положении лежа ничком сгибают ноги в коленных суставах, приподнимают зад вверх и одновременно с этим



понежному вытягивают руки вперед.

При этом важно по возможности выше поднимать зад, мысленно упираясь грудью в пол.

## ЛЕЧЕНИЕ СКОПЛЕНИЯ ГНОЯ В ПАЗУХЕ

Раздражать активную точку "тэнтю" на затылке -

Г-н А., 38-летний сотрудник фирмы примерно 2 года назад стал чувствовать тупую боль в глубине головы. В то же время нос стал сильнее закладывать.

У него служба вне учреждения, а в голове постоянная тяжесть. В перемене погоды и в пасмурную погоду он чувствовал тяжесть особенно во лбу над переносицей. День ото дня у него все усиливаются беспокойства, не причиняет ли он собеседникам неприятность.

Он посоветовался с врачом, а тот ему сказал, что хирургическая операция даст хороший результат. Но к радикальному вмешательству он не мог относиться попросту, чувствовал себя нелегко.

По счастливой случайности ему довелось начать методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, основанную на восточной медицине.

Прошло 4 месяца. В последнее время у него значительно облегчилась тяжесть во лбу над переносицей, и он стал выглядеть так безоблачно, что он сам это заметил.



### Упражнение

Две активные точки: одна - "йоти" - принадлежит меридиану трех частей туловища и располагается на тыльной стороне руки, на кисти в середине глубокой поперечной складки (см. стр. 21), а другая - "тэнтю" - принадлежит меридиану мочевого пузыря и располагается в середине затылка, примерно на 2 см ниже края волос (см. стр. 20).

Расположение точки "тэнтю" можно распознать: если ее взять кончиками большого и трех пальцев руки и нажать ее с усилием, то ощущается раздражение нервов в глазах и носу.

Как показано на рисунке, сзади нажимают обеими руками. При этом нужно раздражать с наибольшим усилием средних пальцев. Делая выдох, нажимают 5 секунд с последующим ослаблением усилия. Упражнение повторяют примерно 10 раз.

В том случае, если оно долго не дает ожидаемого результата, все-таки, может быть, потребуется хирургическое вмешательство. Лечение хронической синусовой эмпиемы обычно затягивается.

## ЛЕЧЕНИЕ АСТМЫ

- Массаж при приступе астмы -

В наши дни число больных астмой так резко увеличивается, что она стала причисляться к болезням века. Причиной ее, видимо, служит и ослабление физической силы из-за недостатка движений, хотя нельзя не заметить и влияние загрязнения воздуха и других факторов окружающей среды.

При приступе астмы больной начнет страдать усиливающим стеснением дыхания из-за удушья, лицо у него мертвенно бледнеет. Такое состояние может продолжаться от 30 минут до нескольких часов, а иной раз даже несколько дней. Никто не может представить себе эти страдания, кроме тех, кто сам их переживал.

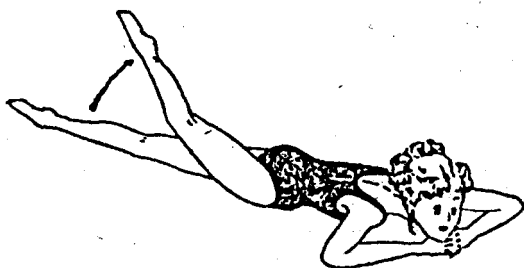
Дело, однако, в том, что для астмы пока не существует решающих терапевтических методов. Так что больному необходимо повседневно стремиться к усовершенствованию своих бытовых условий и придерживаться режима активной жизни. А соразмерная ему легкая гимнастика помогает ему в закалке мышц органов дыхания.

Долго страдающие астмой больные хорошо знают, какие лекарства лучше ему помогают. Тем не менее, следует избегать чрезмерного применения, скажем, ингаляционной терапии. Непродуманное домашнее лечение может повлечь за собой опасность. Об этом необходимо посоветоваться с врачом - это свыше

сия не специалистов. Астма - тягостная болезнь и требует держаться осмотрительно.

### Упражнение 1

При неожиданном приступе астмы не надо силой занимать правильную позу: лучше в том же положении помассировать точки "косай" и "тайэн", расположенные на меридиане легких от большого пальца руки по плечо. Пользу приносит также разогрев рук в горячей воде с температурой 45°C в течение минут 10.



### Упражнение 2

В положении лежа ничком складывают руки под подбородком, причем сгибают во внутреннюю сторону большие пальцы,

принадлежащие меридиану легких. Делая спокойно выдох через нос, медленно приподнимают ногу вверх, как показано на рисунке. Подняв ее до отказа, приостанавливают дыхание на 3 секунды, затем, делая вдох через рот, медленно опускают ногу.

## **ЛЕЧЕНИЕ ШУМА В УШАХ**

- Слегка массируют внутреннюю сторону плеча -

Кругом нет никаких источников звука, а в ушах, несомненно, слышится звук: или металлический звук, или же стрекот, и это с промежутками или непрерывно... Вот это явление, известное всем под названием "шум в ушах".

Причиной его служат болезни самого уха, такие как воспаление среднего, наружного, внутреннего уха, а также расстройство эндокринных желез в критическом возрасте, травма головы, гипертония и др. В восточной медицине "ухо считается

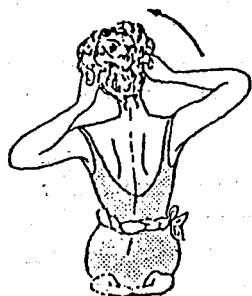
проходным отверстием почки" и имеет тесную связь с состоянием здоровья.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями диктует тем, кто жалуется на шум в ушах, раздражать два меридиана - меридиан сердца и меридиан трех частей туловища, потому что работа у них, как правило, требует взвинчивать нервы. Меридиан сердца работает на нервную систему и сердце и проходит по внутренней (лучевой) стороне мизинца. Меридиан трех частей туловища управляет температурой тела и располагается вдоль линии безымянного пальца.

Легкое раздражение этих двух меридианов умирляет шум в ушах и в то же время способствует успокоению раздраженных нервов. Рекомендуем тем, кто страдает несильной тугоухостью и шумом в ушах, попробовать следующие упражнения.

### Упражнение 1

При сгибании руки в локтевом суставе во внутренней стороне локтя образуются складки. Точку "сёкай", расположенную на этих складках со стороны мизинца, слегка массируют в течение 3 минут мизинцем и безымянным пальцем другой руки. Точка "сёкай" располагается на меридиане сердца, которая имеет тесную связь с меридианом почек, управляющим работой уха и др.



### Упражнение 2

Пункты "канкоцу" во впадинах за ушами относятся к активным точкам, располагающимся на меридиане желчного пузыря. К этим точкам прикладывают большие пальцы рук и наклоняют голову вправо и влево. При наклоне головы вправо и влево толкают ее вверх соответственно правым и левым большим пальцем. Повторяют наклоны в каждую сторону примерно по 10 раз. Нужно помнить, что при наклонах головы

делают выдох через рот, а при возврате ее в исходное положение - вдох через нос.

## **ЗАБОЛЕВАНИЕ ОТ КАЧКИ НА ТРАНСПОРТЕ**

- Предотвращать напряжение спинного хребта способом дыхания

Представьте себе, когда в долгожданной поездке Вы свалились от качки на транспорте. Это не только причиняет Вам самим неприятность, но и доставляет посторонним хлопоты. Так испорчена долгожданная поездка.

Настроение в поездке существенно зависит от явления "качка" с сопровождением тошноты, головной боли и других симптомов. Качка легко может быть вызвана при нарушении чувства равновесия тела, возникающего во внутренних ушах. Поэтому человек с повышенным чувством равновесия склонен к заболеванию от качки; он может страдать ею даже в тех случаях, когда легкая качка и сотрясение средств передвижения кажутся человеку с нормальным чувством равновесия приятным. Обычно не страдающий качкой человек может вдруг почувствовать укачивание в том случае, когда он чувствует себя простуженным, или при недосыпании, или же при пустом или испорченном желудке.

Во избежании качки рекомендуется накануне спать достаточно, питаться прежде чем сесть на транспорт, а в пути не читать, а смотреть на пейзаж в возможно дальнем плане и быть в непринужденном хорошем расположении духа.

Восточная медицина считает, что нормальное состояние здоровья выдерживается воздушно-кровяным течением. В связи с заболеванием от качки наша методика предлагает следующие упражнения с помощью способа дыхания в следующем порядке

### Упражнение 1

Указательный палец массируют кончиками пальцев другой руки вдоль по линии с точками.

### Упражнение 2

Сильно сжимают пальцы обеих рук в кулаки и прижимают их к плечам (а локти к корпусу). Делая вдох, сильно отводят плечи и локти назад, выпячива-





ют грудь. В этом положении с усилием приостанавливают дыхание в течение 2 секунд, затем, медленно выдыхая, возвращают руки в исходное положение (5 раз).

Упражнение это расслабляет напряженность лопаток и хребта, подбадривая Вас.

### Упражнение 3



Активные точки со знаком "\*" на рисунке нажимают большими пальцами обеих рук, как бы толкая вверх (10 секунд по 5 раз). Потом, слегка надавливая на желудок, трясут его. Через 2 - 3 минуты Вы почувствуете себя хорошо (точка "кёин").



## **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ МУЧЕНИЯ С ПОХМЕЛЬЯ**

Массировать левый и правый указательные пальцы попеременно

В апрельском месяце цветов или в период с конца уходящего года по начало нового года немало случаев выпивки. Умеренное количество вина - "царь всех лекарств", но чрезмерное количество неизбежно приводит к мучению с похмелья.

Похмелье - острый алкоголизм, вызванный в результате невыделения алкоголя из организма, оно влечет за собой головную боль, тошноту, чувство усталости. Правда, оно пройдет, когда алкоголь с течением времени полностью будет выделен из организма. Но все-таки невыносимо мучение с похмелья. Для предотвращения его особенно после вынужденной выпивки необходимо иметь знания о соответствующих контрмерах.

Для предотвращения мучения с похмелья следует, прежде чем показаться в банкетном зале, принимать много влаги с тем, чтобы разбавлять алкоголь. Во время банкета время от времени делать глубокий вдох и тем самым быстрее окислять спирт и выделять полученный углекислый газ из организма - это тоже помогает, но вместе с тем для предотвращения мучения с пох-

мелья после вынужденной выпивки рекомендуем обязательно делать следующие упражнения.

### Упражнение 1

Точка воздействия располагается на указательном пальце, принадлежащем меридиану толстой кишки. Тщательно массируйте правый и левый указательные пальцы.

### Упражнение 2

Сидя на стуле, отгибаются и тем самым снимают неприятную тяжесть с плеч и спины.

### Упражнение 3

Как показано на рисунке, в положении стоя подводят руки на пояс, выпячивают грудь и по возможности ближе подводят лопатки друг к другу. Это способствует расширению грудной клетки и, следовательно, достаточном обмене воздуха и облегчению расстройства вегетативных нервов, что дает Вам чувствовать себя хорошо.



Неоднократное повторение упражнения нормализует обращение крови и лимфы, что утоляет усталость и дает Вам чувствовать себя хорошо (повторяйте 10 раз с приостановкой по 5 секунд).

### Упражнение 4

Прием не горячей ванны способствует предотвращению похмелья. Во время выпивки снимать обувь и охлаждать ноги это тоже способствует предупреждению похмелья.

## **ЕСЛИ ПОЯВИЛАСЬ ЭКЗЕМА...**

Раздражать точки на спине упражнением в виде качания люльки

Не страдает ли кто такими симптомами, как зуд по всему телу, потеря аппетита, учащенный запор, плохое засыпание?

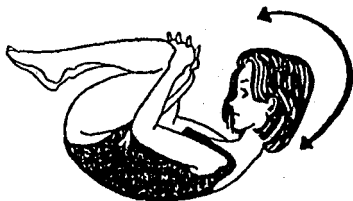
При "пальпации" по учению восточной медицины нередко обнаруживается шершавая кожа с иссиня-черной сухой экземой по всему телу

Бывают лица, предрасположенные к появлению сыпи. Кроме того, одни страдают появлением аллергической сыпи после приема некоторых продуктов питания, скажем, таких как макрель, краб и др. А другие заболевают сыпью даже при изменении окружающей обстановки или только при наблюдении каких-либо неприятных или жутких вещей. Причиной подобных явлений служат психические волнения

Во всяком случае, если экзема принимает хронический характер, то кожа грубеет как кожа животных. Это злейший враг для женщин, которые дорожат красотой. В случае экземы с подобными симптомами, прежде всего, необходимо стремиться к улучшению конституции. Тем не менее, однако, в большинстве случаев она не излечивается даже при назначении адренкортикальных гормонов и др. Предлагаем совершенствовать конституцию методикой сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Упорное продолжение этих упражнений по утрам и вечерам излечило немало случаев хронической экземы.

### Упражнение 1

Для того чтобы нормализовать состояние кишечного тракта, лежа на спине обхватывают оба колена обеими руками, наклоняют голову возможно ближе к груди и



тем самым сутулятся; в этом положении 20 раз качают тело как люльку в продольном положении, раздражая тем самым ряд активных точек "тюкан" (см. стр. 23), "тэнсу" и "кангэн" (см. стр. 23) около пупка, а также "хайю" и "дзинью" на спине и в поясничной области (см. стр. 20).

### Упражнение 2

Точка расположена на мизинце, принадлежащем меридиану тонкой кишки. Тщательно массируют и раздражают ее пальцами другой руки

## ГЛАВА 6

### РАЗГОНИМ УСТАЛОСТЬ ЭТИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

#### ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Точки на безымянном пальце и кисти —

Без преувеличения можно сказать, что любой человек, находясь в сложном современном обществе, более или менее борется с психическими напряжениями. Трудности в человеческих отношениях в общественной жизни, позиция личности как звена той или иной организации, семейные неприятности, влияние от информационного бума и т.п. психические напряжения.. Все не перечислишь.

Для проведения нормальной жизни в современной жизни в современном обществе необходимо скорее снимать напряжения и повышать выносливость.

Как говорится "старение начинается с ног". В самом деле люди преклонного возраста, наслаждающиеся энергичной жизнью, почти без исключения занимаются гимнастической зарядкой, скажем, подъемом по лестнице, бегом трусцой.

В восточной медицине истолковывают физическую силу главным образом исходя из того, как успешно данный человек сохраняет и использует прирожденную ему "воздушную энергию", а также другую питательную энергию, которую он после своего рождения получает от природы. Если организм наполнен "воздушной энергией", то физическая сила в полном расцвете, а если он нуждается в "энергии", то физическая сила убавляется.

Активная точка располагается на безымянном пальце, а точка "йоти" (см. стр. 15) - в середине тыльной стороны кисти (они обе принадлежат меридиану трех частей туловища), а точка "кангэн" на передней средней линии туловища, на 5-6 см ниже пупка, которая принадлежит переднему срединному меридиану "Нин-мяку" (см. стр. 23).

## Упражнение 1

Массируют безымянный палец и точку "йоти" пальцами другой руки. При этом снимают напряжение с живота и делают глубокий вдох, затем, медленно делая выдох, нажимают указанные точки. Это более благотворно воздействует (10 раз) (см. стр. 15).

## Упражнение 2

Как видно на рисунке, в положении сидя на стуле закидывают правую ногу на левую и с усилием прижимают верхнюю ногу к нижней, а последнюю к первой. Прижимают в течение 5 секунд, затем ослабляют усилие.

Поочередно меняя положение правой и левой ног, выполняют упражнение по 8 раз для каждого положения.

Суть этого упражнения заключается в том, чтобы при приложении усилия одновременно напрягать задний проход. При выполнении упражнения воспринимайте сами такое ощущение.



## **ВОЗБУЖДЕНИЕ БОЕВОГО ДУХА**

- Провести испытание на физическую силу -

Без всяких болезней как-то Вы не можете гореть боевым духом, нет у Вас концентрации - не испытывали ли Вы такого психического и физического состояния? Добро бы хватило стариков, а то ведь увеличивается число людей поколения в самом расцвете сил или молодого поколения, которые жалуются на подобные симптомы.

В таких случаях необходимо скорее привести в порядок состояние здоровья. Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями на основе учения о "воздушно-жизнедеятельной энергии" предлагает выполнять элементарные упражнения, которые возбуждают силу ног и повышают физическую силу.

## Испытание на физическую силу для проверки боевого духа

В положении стоя непринужденно опускают руки, с усилием сжимают кулак, согнув большие пальцы под остальными пальцами, а носки ног складывают вместе. С этого положения немного сгибают ноги в коленных суставах. В этом положении остаются в течение 5 секунд. При этом руки можно вытягивать вперед для сохранения равновесия, но пятки обязательно должны быть оставлены на поверхности пола. Которому из следующих номеров соответствует Ваша способность?

① Невозможно, ② возможно, если немного приподнять пятки, ③ невозможно в течение секунд 3, ④ возможно в течение больше 5 секунд.

① и ② - сигнализация опасности. Выполняйте следующие упражнения для возбуждения боевого духа.

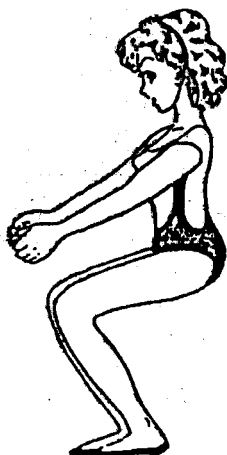
### Упражнение 2

К точке, расположенной на тыльной стороне руки у оснований указательного и большого пальцев, поближе к указательному пальцу, прикладывают мяч для игры в гольф или настольный теннис, или же орех и слегка раздражают точку, делая им круговые движения с помощью ладони другой руки (30 раз для каждой руки).

Точку на внутреннем сгибе локтя, со стороны большого пальца, раздражают тем же способом для каждой руки 20 раз.

### Упражнение 3

Раздражают точку "юсэн" на подошве (см. стр. 16).



## ПОВЫШЕНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ

Раздражать точки соседними пальцами -

- Мне как-то не хватает настойчивости... - с такими словами немало людей на полпути бросает начатую гимнастику, любимые занятия. Если, однако, дело дойдет до профессии, то все пропадет

Среди неуспевающих школьников много слабовольных с пониженной концентрацией. Для них рекомендуются пальцевые упражнения, предназначенные, прежде всего, для развития самообладания

Агент по сбору заказов без настойчивости не может получить тех новых заказов, которые он мог бы получить при большей настойчивости. Значит, успех в той или иной работе полностью зависит от Вашей настойчивости, без нее пропадут и шансы на преуспевание. Повышенная настойчивость сулит Вам успех как в работе, так и в любимых занятиях. Для повышения настойчивости рекомендуем делать следующие упражнения.

### Упражнение 1

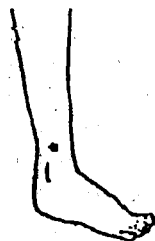
На темя, на точку пересечения линии, связывающей срединную точку на затылке с центром лба, и линии, связывающей уши друг с другом через верхнюю часть головы, надавливают подушечками сложенных средних пальцев в течение 3 секунд 3 раза. Применение сред-



них пальцев тоже имеет смысл (точка "амон", точка "хякуэ" на стр. 22).

### Упражнение 2

Точку "кэнсё", расположенную на 7 см выше наружной лодыжки, нажимают подушечкой среднего пальца 3 раза по 3 секунды. Точка



принадлежит меридиану желчного пузыря, который с ногтя четвертого пальца ноги поднимается по наружной поверхности с задней стороны ноги и ведет к бокам поясницы (см. стр. 21).

## СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ НОГ

- Ударить себе по ягодицам пятками -

Туфли с высокими каблуками, как ни говори, утомляют ноги. Такие туфли, да еще с толстыми подошвами передних частей создает положение все время вытягиваясь на цыпочках. Это подвергает кончики пальцев ног неестественному нажиму, что может служить причиной боли и деформации пальцев ноги.

Собственно говоря, обувь предназначена для защиты ног, ни в коем случае она не должна служить причиной боли.

После ходьбы в туфлях с высокими каблуками не надо оставлять ноги в усталом состоянии. Снимите усталость следующими упражнениями.

### Упражнение 1

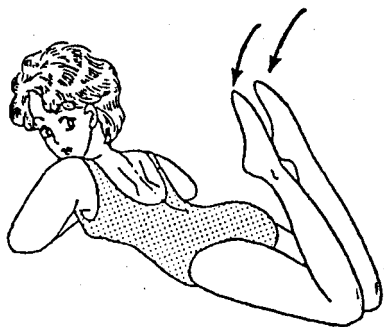
С задней стороны ноги, почти в середине икры располагается активная точка "сэдзан" (см. стр. 15), принадлежащая меридиану мочевого пузыря. Ее массируют и нажимают подушечками больших пальцев рук (1 минута для каждой ноги).

### Упражнение 2

Для снятия тяжести в ногах эффективно раздражение середины подошвы. Ее массируют и с большим усилием нажимают большими пальцами рук (для каждой ноги 20 раз). Вместо массажа рукой можно и топтать орех подошвами.

### Упражнение 3

В положении лежа ничком хлопают ногами и ударяют себя пятками по ягодицам.





Ритмичное хлопанье ногами создает правильное соотношение мышц в икрах и бедрах с передней стороны, в результате чего чувствуется подбадривание ног. Если пятки не достигают ягодиц, то это свидетельствует о старении, затвердевании и сокращении бедренных мышц.

Делайте упражнения каждый день понемногу.

## УСТАЛОСТЬ ОТ ХОДЬБЫ В ТУФЛЯХ С ВЫСОКИМИ КАБЛУКАМИ

- В тот же день обработать ноги -

В последнее время увеличилось число женщин, шагающих по улицам в туфлях с чрезмерно высокими каблуками и с толстыми подошвами передних частей. Мужчины низкого роста тоже стали носить ботинки с повышенными подошвами.

Это, однако, служит причиной не только усталости ног, но и боли и деформации костей. Ходьба в неестественной позе, в положении вытягиваясь на цыпочках, подвергает кончики пальцев ног неестественному нажиму и сгибу, что неизбежно приводит к утомлению ног.

Придя домой после утомительной ходьбы в туфлях с высокими каблуками, необходимо сделать следующие упражнения и тем самым снять усталость, пока она не сделается переутомлением.



шку для повышения их положения.

### Упражнение 1

Не надо ложиться спать без снятия усталости ног. Ее надо снимать обязательно в тот же день. В этом помогает то, что ложась спать положите ноги на подушку для повышения их положения.



## Упражнение 2

Активная точка "сёдзан" (см. стр. 20) располагается с задней стороны ноги, почти в середине икры. Ее массируют и нажимают подушечками больших пальцев рук.

Упражнение эффективно для снятия усталости ног и колен, а также отека икр. Точка эта важна также для укрепления органов дыхания.



## Упражнение 3

Точка "кикэцу" расположена на подошве ноги. Издавна практикуется так называемое "100-кратное ударение по подошвам ног". Для снятия усталости целесообразно многократно ударять кулаком по подошвам ног.

## **СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ ПОЯСНИЦЫ**

- Раздражать точки, расположенные по меридиану мочевого пузыря -

- В последнее время молодые люди имеют прекрасное телосложение, но легко могут подвергаться повреждению костей даже при малейших неестественных движениях, - сетовал недавно один преподаватель физкультуры.

Причины могут быть разные. Одна из главных причин - неправильное положение тела при сидении на стуле и недостаток физических движений. В электричке часто встречается такая картина; парни сидят на сиденье неглубоко с разогнутыми ногами. Спина и поясница у них обязательно сгорблены.

Если они, сгорбленные, поднимая тяжелую вещь, выпрямятся, то у них обязательно получится грыжа.

Стоя ехать на работу в переполненном вагоне - это утомляет даже здорового человека; ноги устают, поясница расслабляется. Рекомендуем, придя на работу, совсем ненадолго

раздражать активные точки и снимать усталость поясницы. Это обеспечивает Вам приятное проведение рабочего дня.

### Упражнение 1

Вдоль по позвоночнику сверху вниз медленно нажимают с обеих сторон подушечками больших пальцев рук. Это раздражает точки, расположенные по меридиану мочевого пузыря.

Потом резко наклоняются вперед и огибаются назад, а в конце туго затягиваются в талии вправо и влево. Упражнение снимает усталость поясницы.

### Упражнение 2

Для предотвращения усталости поясницы рекомендуем отгибаться назад и выпячивать живот.

Как показано на рисунке, в положении стоя на коленях схватывают руками суженные части ног над щиколотками. Отгибаясь назад, делают глубокий вдох. В этом положении приостанавливаются на 5 секунд и возвращаются в исходное положение (5 раз). Как у Вас получается? Продолжайте делать это упражнение каждый день.



Для снятия усталости поясницы рекомендуем по возможности скорее начать эти упражнения.

## **СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ РУК**

- Расслаблять напряженные мышцы упражнениями для рук -

Среди машинисток, перфораторщиков, а также часто применяющих шариковую ручку работников увеличивается число жалующихся на боль в плечах и руках.

Механизм движения пальцев рук оказывается гораздо более сложным, чем мы предполагаем. К тому же, умственный труд с сопровождением физического труда удваивает усталость организма.

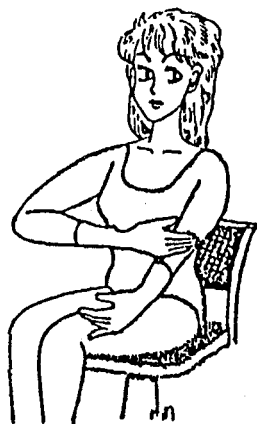
После окончания длительного составления трудоемких документов не надо так и оставлять усталость мышц.

У лиц с повышенным кровяным давлением оно резко повышается по мере скопления усталости мышц.

В подобных случаях необходимо расслабляться, смягчать или, если возможно, снимать психическое и физическое напряжение. В целях снятия усталости рук методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает следующие упражнения.

### Упражнение 1

Руки поднимают вперед, причем запястье должны находиться выше уровня плеч. В этом положении машут запястьями и тем самым снимают напряжение рук, затем, обессилив плечи, опускают руки. Это должно способствовать снятию усталости.



### Упражнение 2

Если все еще остается, скажем, боль в руках, тщательно массируют внутреннюю и наружную стороны локтя пальцами противоположной руки, как это показано на рисунке. Там располагаются активные точки "кёкутаку" (см. стр. 20), "кёкути" (см. стр. 18), "сёкай" (см. стр. 19), "тэ-санри" (см. стр. 18).

### Упражнение 3

При сопровождении напряжения и боли в плечах и шейной области, обессилив руки, делают плечами круговые движения в направлении "вперед - вверх - назад - вниз". После окончания вращения обоих плеч тщательно массируют указательные пальцы. Это раздражает точки на плечах и шейной области. Итак, взаимное усиленное действие должно способствовать снятию усталости рук.



## УСТАЛОСТЬ ОТ РАБОТ

- Раздражать точки в головной и шейной области -

С любимым работником, наверное, случилось: в конце срока, скажем квартала, когда он занят по горло, он вынужден остаться на работе до позднего вечера, устает смертельно как в физическом, так и в душевном отношении, и плюхается в такси.

На следующий день тоже... Ничего не поделаешь, период занятой, нельзя не явиться на работу. Так надо же как-нибудь скорее снять усталость и подготовиться к завтрашнему дню. И вот такси, довозя его до дому, предоставляет ему удобное время для снятия усталости.

### Упражнение 1

Распускают галстук, массируют пальцами рук напряженные крупные мышцы за ушами и на затылке с обеих сторон до расслабления (20 раз).

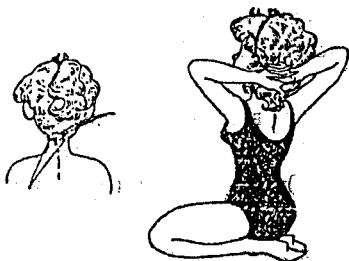
### Упражнение 2

Затемжимают голову обеими руками. Не найдется ли при этом такого отдела, где бы ощущалась слабость? Если найдется, с усилием массируют его до полного расслабления. Если при надавливании кончиками пальцев руки на темя (точку "хякуэ", стр. 22) они вроде бы оседают, то это свидетельствует о сильной усталости головы.

### Упражнение 3

После головы подводят руки в бока, медленно и тщательножимают позвонки с обеих сторон большими пальцами, сдвигая их постепенно. Затем массируют бедра и колени с задней стороны, икры и щиколотки в этой последовательности и обратно (10 раз).

Если эти "экстренные меры" подбодрили Вас, теперь делайте заключительное упражнение.



#### Упражнение 4

В положении сидя, поджав ноги под себя, делают нормальные вдохи и выдохи, затем прикладывают кончики пальцев рук к точкам "фути" и "тэнтю" на затылке, принадлежащим со-

ответственно меридиану желчного пузыря и меридиану мочевого пузыря, приподнимают плечи, расставляют локти и выпрямляются. При этом делают глубокий вдох, приостанавливают дыхание на несколько секунд, затем делая выдох через рот, надавливают на точки. Повторяют это упражнение 15 раз.

### **СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ ВСЕГО ТЕЛА**

- Скорее снимать ее упражнением "подбор монет" -

Как говорят: "если устала правая рука, применяй левую", при общей усталости лучше делать легкие упражнения и добиваться равновесия кровообращения и деятельности нервов, чем лежать на диване.

Чрезмерное использование рук и ног может нарушать общее состояние тела, а в случае желудочно-кишечных заболеваний или сахарного диабета все тело слабеет, больному лень работать и даже вставать утром. Особенно в летний период кондиционер может изменить конституцию человека: даже в непродолжительную жару он все будет валяться на диване, ему все делать будет лень, у него даже расстроится желудок, он будет нервничать. Порочный круг: ночью ему нехорошо спится, и до утра не проходит усталость, она все скапливается.

До разработки методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями я тоже чувствовал себя нехорошо: так же, как и широкая публика, в жару не удерживался от холодных напитков, расстраивал себе желудок и кишки, в результате чувствовал себя вялым, не работалось. А теперь даже в знойную жару я занимаюсь пальцевыми упражнениями без единого пропуска: улучши-

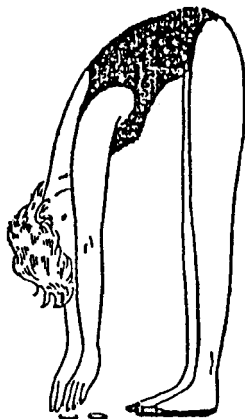
лось кровообращение, новая кровь стала перекачиваться по всему организму в необходимом количестве, что исключило неприятное самочувствие.

Таким образом, чувство усталости возникает преимущественно в мышцах, которые имеют в себе нервы, поэтому расстройство деятельности мышц передается в мозг и воспринимается как чувство усталости.

Когда человек чувствует себя вялым без особо тяжелого физического труда, это может быть не усталостью, а чувством мнимой усталости. В таком случае изменение настроения может полностью снимать усталость: если женщина, например, то причесаться по-другому или изменить направление стола.

### Упражнение 1

Подбор монет приносит хороший результат. Это с пола подбирают монеты по одной штуке. Разумеется, не надо сгибать ноги в коленях. Монет должно быть минимум 10 штук. Это хорошее упражнение для получения равновесия мышц во всем теле. По его окончании, однако, обязательно надо отгнуться несколько раз.



### Упражнение 2

Точку "сёдзан", расположенную в середине икры (см. стр. 20), сильно до боли нажимают подушечкой большого пальца руки в течение 20 секунд, затем спокойно снимают палец. Повторяют это 2 - 3 раза.

### Упражнение 3

Нажимают точку "року" (см. стр. 20) (2 раза по 1 минуте). Это раздражает меридиан перикарда, поэтому очень благотворно воздействует на общую усталость.

## СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ

- Слегка брать и нажимать внутренние уголки глаз -

Современное общество переполнено массой разных цветов, самых разноцветных лучей, колоссальным количеством печати и др. Все это утомляет и перенапрягает наши глаза.

Не испытывали ли Вы боль в глубине глаз, туман или стреляющую боль в глазах после чтения книг и газет или просмотра телепередач в течение длительного времени? В таких случаях резко снижается острота зрения.

Для восстановления зрения, прежде всего, необходимо оставлять глаза в покое. При этом очень приятно прикладывать к глазам холодное полотенце.

Усталость глаз вызывается утомлением ресничной мышцы. Восточная медицина считает, что около глаз сходятся управляющие деятельностью внутренних органов меридианы с такими активными точками, как "сантику" (меридиан мочевого пузыря), "досирё" (меридиан желчного пузыря), "сэймэй" (меридиан мочевого пузыря), "сихаку" (меридиан желудка), поэтому скопление усталости не может не сказаться на общем состоянии организма.



### Упражнение 1

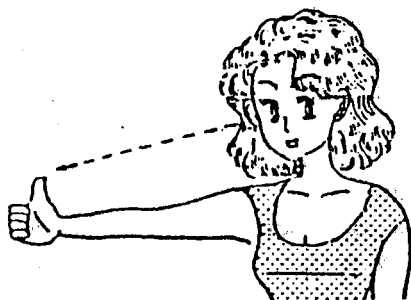
Непринужденно закрывают глаза, снимают напряжение с плеч и в удобном положении отдыхают в течение 1 минуты. При этом слегка берут и нажимают внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки (6 раз).





## Упражнение 2

Точки под глазами слегка нажимают подушечками указательного и среднего пальцев, двигая ими по кругу (1 минуту).



## Упражнение 3

Ставят большой палец правой руки, протягивают руку вперед на уровне глаз, пристально глядят на большой палец в течение 10 секунд. Затем, оставляя большой палец в этом же положении, проводят правую руку направо. Важно, чтобы при этом следить глазами за кончиком большого пальца без поворота лица. Следят глазами за большим пальцем до тех пор, пока он не исчезнет из виду. Когда он исчез, возвращают взгляд в исходное положение. Теперь делают то же самое с левой рукой. Это упражнение повторяют 2 раза для каждой руки. Потом делают его для каждой руки в направлении вверх и вниз. А в конце делают правой и левой рукой круговые движения отдельно. По окончании упражнения слегка закрывают глаза, затем быстро их открывают.

## Упражнение 4

Массируют руку с кончика мизинца, кисти и кончая локтем.



## Упражнение 5

Складывают как мизинцы рук, так и большие пальцы рук соответствующими подушечками пальцев, слегка прижимают их друг к другу и тем самым отгибают мизинцы (30 раз).

## ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, ПОДВЕРЖЕННОГО БЫСТРОМУ УТОМЛЕНИЮ

- Важное значение имеет и способ дыхания -

С любым человеком, наверное, случалось: когда он, уставши, на железнодорожной станции поднял глаза кверху на лестницу, вздохнул и, тащась, кое-как добрался домой.

Причины могут быть разные, но с уверенностью можно сказать одно: у него имеет место вялость кровообращения. Кто работает в основном стоя, у того устают икры, а непрерывная ходьба приводит к утомлению бедер.

В восточной медицине считается, что эти симптомы быстрого утомления вызываются усталостью внутренних органов и психическим утомлением.

Немало людей раздражительных, вспыльчивых, быстро устающих.

Человек обычно быстро может устать при ненормальном состоянии печени. Предполагается, что "печень - управитель негодования", и чувством раздражительности.

Для снятия усталости, вызванной от длительной работы в помещении с чрезмерно охлажденным воздухом, от неумеренного питья освежающих напитков или ношении тяжелых вещей, методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает раздражать активную точку "саньинко" на ноге, расположенную на меридиане селезенки (см. стр. 19).



### Упражнение 1

Раздражайте кончиками пальцев рук точки "саньинко" примерно на 5 см выше внутренних лодыжек ног.

## Упражнение 2

Если человек в возрасте 40 с лишним лет (под пятьдесят) подвержен быстрому утомлению, у него, так сказать, полностью вышла энергия. Для него важное значение имеет и способ дыхания.

В положении стоя на полу или сидя на стуле медленно делают вдох через нос, затем делают резкий выдох через рот.

Не делая паузы, теперь делают резкий вдох с последующим резким выдохом.

Повторив это 3 раза, делают глубокие вдохи.

### **ПРИ УГНЕТЕННОМ СОСТОЯНИИ**

- Наполнять "воздушно-жизнедеятельной энергией" -

Теперь время ожесточенной конкуренции. На всех предприятиях от мелких и средних и кончая крупными, хочешь не хочешь, вас равно Вас загонят.

Для того чтобы выжить в такое время, прежде всего, нужно знать самого себя, закалять здоровье и иметь твердую уверенность. Теперь время головокружительных перемен, надо справляться с работой с широкой душой и отважно. Когда Вы лишаетесь уверенности в себе, методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями учит Вас "в такое именно время создать свой образ с самоуверенностью и действовать уверенно и энергично". Это значит, что подлинное здоровье может быть основано, прежде всего, на душевном спокойствии.

Для этого необходимо временно успокаиваться, а затем вновь сосредотачиваться.

Важно, чтобы наполнять организм "воздушно-жизнедеятельной энергией", и потому в восточной медицине упор делается на то, чтобы раздражать меридиан почек и тем самым воспитывать активных работников с боевым характером.

Для наполнения организма энергией и внушением боевого духа предлагаются следующие упражнения.

### Упражнение 1

Перед грудью сцепляют пальцы рук друг с другом вроде сцепки в горизонтали и напрягают пальцы. Делая выдох через рот, сильно затягивают пальцы в противоположные стороны. По окончании выдоха ослабляют пальцы и делают вдох через нос. Сосредотачивая усилия в безымянных пальцах, повторите упражнение 10 раз.

### Упражнение 2

Выставляя ногу на шаг вперед, сжимают кулаки с загибанием больших пальцев внутрь. Сгибают руки в локтевых суставах непосредственно перед грудью, делают вдох через нос. Разом и энергично выдвигают кулаки вперед и мигом разгибают все пальцы, причём делают резкий выдох через рот.

Обменивая ноги местами, повторяют упражнение по 5 раз для каждой ноги.



## **ВЛИВАНИЕ ЖИЗНЕННЫХ СИЛ**

- Без труда можно его добиться упражнением стоя на согнутых ногах -

Нет ничего более печального для мужчины, как падение жизненных сил. Такая тенденция стала охватывать не только людей преклонного возраста, но и людей в самом расцвете сил и даже более молодых. У любого современника все больше скапливается психической напряженности. Это пагубно сказывается в его ночной жизни: однажды он вдруг заметит падение своих жизненных сил и в испуге станет прибегать к гормональным препаратам не в свои годы. Препараты, хотя временно могут оказать положительное действие, но, в конечном счете, ускоряют его старение. Это станет мучить его еще серьезно.

Что же делать во избежании этого? С точки зрения меридианов указанные симптомы вызываются в результате поражения меридианов почек и мочевого пузыря и, следовательно,

ненормального выделения половых гормонов и нарушения кровообращения.

При падении жизненных сил нарушается равновесие обеих ног; во время ходьбы они заплетаются и делают неверные шаги.

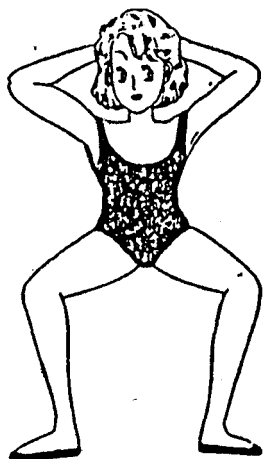
Когда повышаются жизненные силы, в человека вселяется уверенность в себе. Это позволяет проводить приятную жизнь, исключает возможность образования трещин в семейной жизни.

Кое-кто из посетителей моих курсов, находясь на грани развода с женой, незаметно возвратил себе семейный мир и даже добился успеха в общественной жизни, как говорится, недопомогание возникает от настроения, так что снимать психическое напряжение тоже имеет важное значение.



### Упражнение 1

За головой сцепляют указательные пальцы друг с другом, выпячивают грудь и отгибаются. Ноги расставляют примерно на ширину плеч, а носки обращают в наружные стороны. Делая выдох, спокойно опускают поясницу. Согнув ноги в коленях до крайней возможности, приостанавливаются в течение 5 секунд. Выдерживая верхнюю часть тела в том же положении, медленно встают и делают вдох (утром и вечером по 10 раз).



При этом с усилием тянут сцепленные указательные пальцы в противоположном направлении. Лучше разнообразить движения ног: например, сначала приставляют колени друг к другу, а затем постепенно разъединяют.

### Упражнение 2

В положении сидя на полу, не отрывая ступней от пола, обнимают колени обеими руками и тем самым прижимают грудь

и живот. Это раздражает точку воздействия "кикай" под пупком, укрепляет тонкие кишки и печень, вливает жизненные силы.

### Упражнение 3

Положив орех или мяч для гольфа под талию, слегка приподнимают голову и плечи. Тогда орех вдавливается в точку "сансёю" на пояснице (см. стр. 20). Упражнение это наверстает энергию за считанные минуты. Оно благотворно воздействует при выполнении его за 10 минут до сна.

Ежедневное повторение этих упражнений способствует укреплению и других внутренних органов, а также повышению физической силы всего тела.



## ГЛАВА 7 БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### "БОЛЬ ОТ ИГРЫ В ГОЛЬФ"

- Раздражать точки на спине -

Мужчинам среднего возраста в самом расцвете сил, которые в будни почти не имеют возможности заниматься спортом, игра в гольф в выходной день предоставляет долгожданный случай закалять здоровье.

Игра в гольф, однако, часто причиняет им боль в пояснице и боках. Это симптомы, особенно часто наблюдаемые у начинающих. И, наверное, немало тех, кто страдает от этой боли.

Во избежании этого рекомендуется наряду с разминкой перед игрой тоже постоянно делать следующие упражнения.

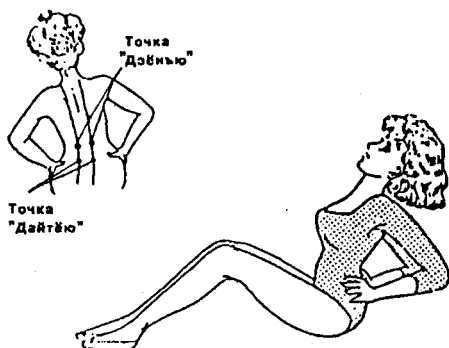
#### Упражнение 1

В положении сидя, поджав ноги под себя, прикладывают подушечки больших пальцев рук к точкам "дзинъю" и "дайтёу" и наклоняют туловище направо и налево.

При этом надавливают на обе точки большими пальцами. Делают упражнение по 10 раз направо и налево.

#### Упражнение 2

Затем разгибают ноги вперед и немного сгибают в коленях. При этом слегка нажимают точки на спине указательными, средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих рук и сильно выпячивают грудь, словно поднимая плечи. Делая вдох, надавливают на активные точки.



При возвращении туловища в исходное положение делают выдох через рот. Повторяют упражнение 10 раз.

Хотя для неспециалистов точно познать точки трудно, попробуйте их найти, руководствуясь рисунком. Если при нажатии кончиками пальцев рук получится чувство боли или приятное ощущение, то тут и есть точки.

Умело найдите точки на спине и точно их раздражайте.

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТРЕЛА (1)**

- Улучшать кровообращение и расслабить мышцы -

В число трех наиболее распространенных болезней, от которых страдают лица среднего возраста, вошел прострел. Такая острая боль, что пошевелиться даже невозможно и остается только потерпеть, затаив дыхание...

Такие симптомы можно не испытывать, благодаря повседневному профилактическим мерам.

Если, однако, Вы, к несчастью заболели прострелом и спустя неделю все еще не облегчается боль, то рекомендуется ни в коем случае не пренебрегать ею и обратиться к врачу-специалисту.

Прострел почти во всех случаях вызывается в результате приложения чрезмерной нагрузки к поясничной области. В этом смысле кресло с очень мягким сиденьем тоже создает опасность.

От прострела страдает подавляющее количество женщин по сравнению с мужчинами: отношение их составляет примерно 6:1. Это объясняется конструкцией женского таза, который имеет более широкую и отлогую форму для облегчения родов. Предполагается, что при вставании или ходьбе мышцы чрезмерно напрягаются для создания равновесия, в результате чего скапливается усталость мышц и, в конечном счете, вызывается прострел.

Для предупреждения прострела необходимо каждый день, хотя бы короткое время закалять мышцы преимущественно в поясничной области.



### Упражнение 1

Нужно расслабить одеревеневшие мышцы в поясничной области и тем самым восстановить их эластичность и улучшить кровообращение. Для этого по утрам и вечерам делают следующее упражнение, раздражая активные точки "дзинью", "сисицу" в задней стороне туловища, а также "итю" в середине подколенной ямы, расположенные по меридиану мочевого пузыря (см. стр. 20): лежа на спине, сгибают ноги в коленях, охватывают их руками и по возможности больше притягивают колени к груди (10 раз).

### Упражнение 2

Лежа на спине, слегка сгибают ноги вместе в коленях, делают полуповорот



коленных чашек вправо до соприкосновения нижнего колена с полом. При этом нужно помнить, чтобы плечо противоположной стороны не отделилось от пола. Ритмично повторяют по 20 раз в каждую сторону.

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТРЕЛА (2)**

- Отгибать спину и разгибать ноги -

Спинной хребет как S-образный столб поддерживает важные внутренние органы. Он состоит главным образом из костей, суставов, межпозвоночных дисков и связок. С ним имеет связь также мускульная сила абдоминальных и дросальных мышц.

Для профилактики прострела необходимо всегда сознательно придерживаться правильной осанки, укреплять слабую мускульную силу, растягивать сократившиеся мышцы и соединительно-тканевую оболочку (фасцию) сырого мяса и в то же время восстановить вполне гибкий, свободнодвигающийся позвоночный столб.

Такой подход имеет важное значение как для профилактики прострела, так и для его лечения.

Гимнастика и упражнения для профилактики прострела, однако, могут оказать положительное воздействие только при их выполнении в пределах несильной боли, а чрезмерно усиленные процедуры самостоятельного лечения бессмысленно.

В целях профилактики и лечения прострела продолжайте делать упражнения, соответствующие состоянию своего здоровья.

### Упражнение

Точка на руке принадлежит меридиану тонкой кишки и располагается на мизинце руки, непосредственно связанном с меридианом на нижней конечности.

Точка на ноге расположена на "конрон" (см. рис.) сзади наружной лодыжки.

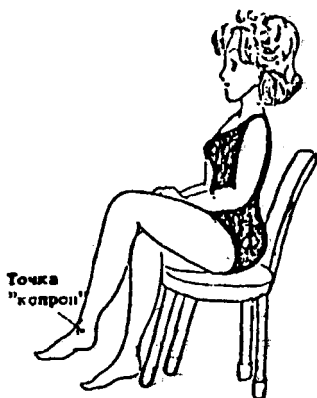
Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает упражнение с применением стула: сидя на стуле, отгибают спину, ставят ступни под прямым углом и резко разгибают одну ногу. Повторяют упражнения по 5 раз для каждой ноги.

В обычных обстоятельствах возможно чаще закидывают ногу на ногу, то и дело поворачивают корпус вправо и влево.

Постарайтесь делать так, чтобы они были закинута друг на друга равномерно. Сутулиться не надо. Необходимо отгибаться.

Для этого приобретайте привычку всегда сидеть на стуле глубоко.

Ни в коем случае не надо проводить непосильные процедуры по профилактике прострела.



## **БОЛЬ В КОЛЕНЯХ**

- По утрам и вечерам упорно массировать точки -

При подъеме по длинной лестнице разваливаются ноги в коленных суставах и возникает боль в коленях, а в крайнем

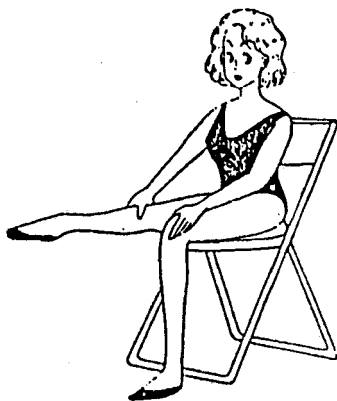
случае, опухают коленные суставы - вот на такие симптомы жалуются немало пожилых людей, в особенности чересчур полных женщин.

Полные мужчины тоже, конечно, не любят подъема по лестнице. Быстрая ходьба ведет не только к утомлению ног, но и к учащенному сердцебиению. Стадии симптомов таковы: сначала тяжесть в коленях, затем она превращается в тупую боль, а далее усиливается боль при сгибании и разгибании ног в коленях и, наконец, исключается возможность сидеть, поджав под себя ноги. Это старение суставов, что называется "обезображивающим артритом". Его лечение сводится преимущественно к постепенному утолению боли и рассасыванию опухоли и отека.

Самый упрощенный способ утоления боли: ухаживать за коленными суставами с помощью подогретого паром толстого полотенца в течение порядка 20 минут. После этого каждый день утром и вечером упорно продолжать раздражать активные точки в течение 10 минут; через 2 - 3 недели, как правило, боль проходит.

К активным точкам относится "симмон" (см. стр. 19), расположенная на кисти со стороны ладони, ближе к мизинцу (по меридиану сердца), а также "итю", расположенная в подколенной яме (по меридиану мочевого пузыря). Слегка массируют и раздражают эти точки подушечками больших пальцев.

Для выполнения следующего упражнения используется точка "рёкю", расположенная на 4 см снаружи от коленной чашки и принадлежащая меридиану желудка, а также точка "кэккай", расположенная на 5 см выше колена с внутренней стороны и принадлежащая меридиану селезенки. Эти точки очень благотворно воздействуют.



## Упражнение

Непринужденно сидя на стуле, нажимают "кэккай" (см. выше) и "рэкю" (см. стр. 19) на обеих ногах соответственно большими и средними пальцами обеих рук, затем, поднимая с пола правую и левую ногу поочередно, разгибают ее в коленном суставе.

При этом надавливают на указанные точки подушечками соответствующих пальцев; спустя 5 секунд снимают усилие пальцев и спокойно опускают ногу.

Когда боль облегчается, постарайтесь поднять ногу до горизонтального уровня бедра (10 раз для каждой ноги).

## **ТЯЖЕСТЬ И ОТЕК В НОГАХ**

- Раздражайте точку "аси-санри" с применением ореха -

К вечеру чувствуется тяжесть в ногах и пояснице, а ступни словно разваливаются, появляется отек в икрах - вот такие неприятные симптомы могут вызываться при ослаблении нижней конечности и поясницы, и в результате портится настроение.

Так бывает после длительной работы в положении стоя, а также после длительного сидения на стуле со спущенными ногами. Одна работница жаловалась: когда она закончив сверхурочную работу и собираясь домой, хотела переобуться в ботинки (женские сапоги), у нее в результате отека ног молния поднималась только до половины голенища. Это объясняется тем, что усталость и зябкость помешали нормальному кровообращению и вызвали расстройство сердечно-сосудистой системы.

На такие симптомы, как тяжесть в ногах и пояснице и отек в ногах, что вызывается в результате физической усталости и зябкости, очень благотворно воздействует раздражение точки "аси-санри", предусмотренное методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Восточная медицина учит, что подлинным здоровьем является уравновешенное состояние между "небесами" (верхней половиной туловища) и "землей" (нижней половиной туловища), причем упор делается на точке "аси-санри" (точка "санри" на ноге (см. стр. 18)). Точка эта стала общеизвестной после

лирического дневника знаменитого поэта Басё Мацоу (XVII век) о своих скитаниях по стране "Оку но хосомити": в предисловии он писал, что он прижигал максой точку "аси-санри" на ноге и отправлялся в дорогу.

### Упражнение

Массируют кончик среднего пальца руки, раздражают также точку "санри" на ноге (см. стр. 18) и околоточечную зону с применением ореха. Это "многоточечное раздражение" оказывает положительное действие на различные симптомы. Раздражать надо также точку "кай-кэй" на ступне (см. 16 стр. 17).

По вечерам обязательно продолжайте то и другое раздражение по 3 минуты. Это устраняет застой в бедренной области и нормализует кровообращение. Итак, упражнение способствует не только устранению отека и тяжести в ногах, но и предупреждению усталости.



## **ЛЕЧЕНИЕ СКОЛИОЗА (ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА)**

- Скорее исправить дефекты осанки -

Как говорится, "человек стареет со спины". "Он твердо стоит для своих лет" - это значит, что у него сохраняется правильная осанка, при которой шейные позвонки умеренно изогнуты вперед, грудные - назад, а поясничные - вперед; все тело держится прямо и твердо.

В результате длительной работы в положении сидя на стуле или чрезмерно длительного просмотра теле передач в последнее время стало удивительно много сгорбленных людей; даже среди молодых людей в возрасте от 20 до 30 лет правильную осанку сохраняет, видимо, только 25%. Если все время ходят сунув

руки в карманы и сутулясь, то полученная при этом осанка может войти в привычку.

Необходимо помнить, что сутулый человек легко может быть подвержен нарушению функции желудочно-кишечного тракта, приобретению нервного и застенчивого характера.

При виде позвонков сбоку отдел от затылка до поясничных позвонков представляет собой прямую линию, а в случае сколиоза при виде спереди или сзади указанный отдел изогнут вправо или влево. Для раннего распознавания сколиоза у детей родители должны обращать внимание на их осанку начиная с 6-летнего возраста.

В случае обычных взрослых исправлений указанной деформации приводит также к исправлению скрученных тел позвонков, поэтому этим исправлением необходимо заниматься терпеливо.

### Упражнение 1

Упражнение оказывает действие на точку "тайко" по меридиану желудка с передней стороны корпуса (см. стр. 18), точку "кимон" по меридиану печени (см. стр. 22) и точку "сиотёю" (она располагается между 6 и 7 сверху на стр. 20) по меридиану мочевого пузыря со спинной стороны корпуса. Расставляют ноги и выпрямляются. С этого положения поднимают левую руку вверх и одновременно наклоняют корпус вправо (в правую и левую сторону попеременно 10 раз).

### Упражнение 2

Стоя, словно повисают держась за ремни или перекладину, как показано на рисунке, с поднятыми вверх руками поворачивают корпус, выпячивая поясницу вправо и влево (15 раз в правую и левую сторону). Могут полагать, что более многократное выполнение упражнения ускорит излечение. Нет, это неправильно. Необходимо приобрести привычку упорно продолжать каждый день.



## ПАРАЛИЧ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

- Самое главное - двигать лицевым нервом -

В жаркую летнюю ночь, во избежании трудности заснуть включили кондиционер, так и заснули, а утром встали с кровати и нашли, что мышцы на лице перестали работать... Не случилось ли с Вами такое дело?

Это паралич лицевого нерва, которым чаще страдают нервные женщины среднего возраста и старше. Он может вызываться по причине физического и психического утомления, простуды и др. В крайнем случае, глаза не закрываются, губы искривляются и пища высыпается изо рта.

Характерно, что плохо произносятся губные звуки, такие как "па", "пи", "пу", "пэ", "по".

Видимо, немало тех, кто испытывал несерьезные подобные симптомы. В том случае, однако, если лицо все превратилось в маску, на котором совершенно не работают мышцы, необходимо скорее проконсультироваться с врачом-специалистом.

### Упражнение

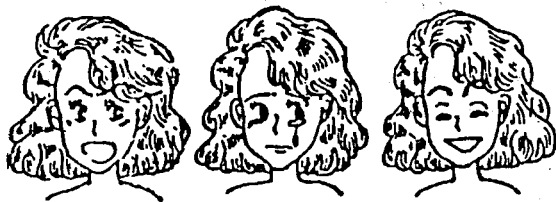
В связи с лечением паралича лицевого нерва методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями придает большое значение движению лицевого нерва и рекомендует в полной мере двигать мышцами лица, а именно, смотрясь в зеркало, морщиться, надувать губы или щеки, делая "смеющееся", "плачущее" и "сердитое" выражение лица.

Упражнения на произнесение звуков, таких как "па", "пи", "пу", "пэ", "по"; "кя", "ки", "кю", "кэ", "кё", тоже очень благотворно воздействуют.

Все эти упражнения раздражают расположенные вокруг глаз активные точки "сихаку", "сэймэй" (см. стр. 20), "гэкан" (см. стр. 19), "тинэй".

Продолжайте делать эти упражнения каждый день, утром, днем и вечером по 3 минуты примерно в течение 3 недель.

Немаловажное значение имеет воздержание от алкоголя, табака, кофе и острой пищи.



### НАБИТЫЙ ЖИВОТ

- Не напрягаться в психологическом отношении -

Набитый живот создает эффект полного надувания в полостях желудка и живота, вызывая весьма неприятное чувство.

Такое явление возникает вследствие скопления газов в кишечнике, а иной раз может сопровождаться колючей болью в подчревной области.

Живот может быть набит чаще при запоре или поносе. У тех, кто хронически страдает этим симптомом, грубеет кожа, вскакивают прыщи и сыпи, что один из самых опасных врагов для женщин. Хронически страдающие в большинстве случаев болеют также повышенной аллергией толстого кишечника. В таком случае лучше все не принимать слишком близко к сердцу и не нервничать, а чувствовать себя свободно и нормализовать общее состояние тела с помощью легкого массажа, чем рыскать в поисках соответствующего лекарства.

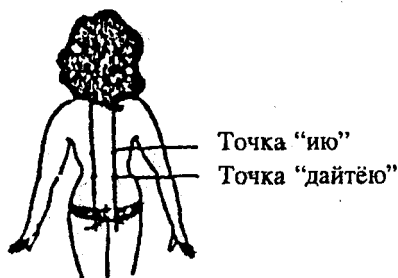
Это объясняется тем, что система органов пищеварения имеет тесную связь с психикой: малейшее психическое утомление или душевные муки часто приводят к подавлению жалобы на расстройство желудка и кишечника. Следовательно, те, кто страдает гастроэнтеропатией, прежде всего, должны ослабить психическое напряжение.

Предлагаем постараться продолжать следующие упражнения по утрам и вечерам без единого пропуска, причем с удовольствием.



## Упражнение 1

Активные точки "ию" и "дайтёю" вдоль по позвонкам (см. рис.), расположенные по меридиану мочевого пузыря, с усилием нажимают подушечками больших пальцев рук.



## Упражнение 2

Лежа на спине, делают нормальные вдохи и выдохи, затем, делая выдох, сгибают



ногу в колене, туго складывают пальцы рук на колене и с усилием пальцев прижимают бедро к животу.

При этом голову тоже приподнимают вверх. Делая спокойный вдох, разгибают ногу (возвращают ее в исходное положение). Для прижатия согнутой ноги к животу ритмично делают упражнение, отскакивая ее. Тогда легче можно выполнять упражнение в целом. При выполнении утренней и вечерней тренировки повторяют это упражнение по 8 раз для каждой ноги.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ГЕМОРРОЯ**

- Благоприятно воздействует стояние на одной ноге в электричке -

Никому неохота выдавать свое страдание геморроем и приходится его переносить одиноко. Предполагается, что каждый третий японец страдает геморроем.

Геморрой вместе с прострелом и одеревенением мышц в плечах относится к предопределенному последствию того, что человек стал существовать в вертикальном положении. Его

причина приписывается ухудшению кровообращения по венам около заднего прохода.

Если вследствие этого образуется в заднем проходе варикозное расширение вен, то впоследствии может возникать геморроидальная шишка (в случае воспаления и опухания указанного варикоза) или проктитоз (в случае торчания задравшегося куска кожи из внутренней поверхности заднего прохода), или же заднепроходный свищ (в случае образования маленьких отверстий в окружности заднего прохода и утечки из них секрети).

Во всяком случае, кто страдает геморроем, тот должен предостерегать запор, стараться держаться в чистоте и не допускать переохлаждения нижней части тела. Лучше воздержаться от алкоголя, острой еды или пищи, легко могущей вызвать запор. Особенно женщины должны предостерегать геморрой по случаю беременности и родов.

По учению восточной медицины геморрой находит свое выражение на активных точках, расположенных по меридиану мочевого пузыря. Повторяйте следующее упражнение.

### Упражнение

Среди пальцев руки упор делается на большой палец. Сначала тщательно его массируют кончиками пальцев другой руки. Затем слегка раздражают точку, расположенную в локтевой ямке со стороны большого пальца (примерно на 4 см ближе к кисти) (2 минуты).

Точку у основания ногтя мизинца с наружной стороны нажимают подушечкой большого пальца руки (10 раз).

На моих курсах предлагают заболевшим в свое время геморроидальными симптомами "способ стояния на одной ноге", который благотворно воздействует на преодоление геморроя.

Наиболее удобно это делать в электричке: держатся за ремень только большим



пальцем и, словно повисая, стоят на одной ноге, поочередно меняя ноги. Этим напрягаются наряду с ногами и поясницей также ягодичи, что способствует кровообращению и оказывает положительное действие на преодоление геморроя.

## **СУДОРОГА НОГИ В ИКРЕ**

- Массируют ноги, разогнув их в коленях -

С любым человеком, наверное, случалась неожиданная судорога ноги в икре с сопровождением острой боли ночью во сне или во время купания в воде.

Это резко повысилась функция двигательного нерва в икре ноги, окоченели мышцы и свело судорогой икроножную и камбаловидную мышцы, что в просторечии называется "судорогой ноги в икре". Предполагается, что она возникает из-за ненормальности седалищного нерва, который, начинаясь у поясницы, проходит через ягодично-бедренную область и доходит до икр.

В отличие от других животных человек проводит повседневную жизнь, стоя в течение длительного времени. Это неизбежно причиняет мышцам у него чрезмерную нагрузку. Поэтому ноги легко сводит судорогой, когда мышцы переутомились после длительной прогулки пешком или восхождения на гору, в случае переохлаждения тела или после неумеренной выпивки и др.

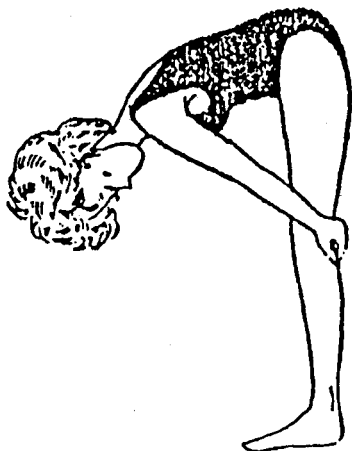
Боль так остра, что вынести ее никак невозможно. Приводит в содрогание одна только мысль о том, если вдруг возникнет такая судорога ноги во время купания в море далеко от берега.

Раз возникла судорога ноги в икре, она легко может повторяться. Так что если она возникла во время купания в воде и, к счастью, прошла, то в этот день обязательно надо воздержаться от дальнейшего купания.

Обычно считают, что это расстройство чаще бывает у спортсменов, но он нередко имеет место также у тех, кто страдает головокружением, головной болью, напряжением мышц в плечах, запором. Те, кто работает только стоя без всяких движений, тоже должны учесть эту возможность.

## Упражнение

Нечего и говорить, что для предотвращения судороги ноги в икре необходимо разминаться перед занятием спортом. Наряду с этим также массируйте четырьмя пальцами активную точку "сёд-зан" почти в середине икры (см. стр. 20), точку "итю" в верхнем крае икры при разгибании ноги (см. стр. 20), а также точку в середине подколенной ямы (2 минуты).



## **НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ В ПЛЕЧАХ**

- Раздражать треугольные мышцы плеч упражнением с палкой -

Не испытываете ли Вы утром при вставании напряжение мышц в плечах?

Какая неприятность, если, несмотря на то, что Вы не страдаете одеревенением мышц в плечах или во сне у Вас не были растянуты мышцы, утром вдруг Вас постигает напряжение мышц в плечах с сопровождением таких симптомов, как тяжесть в плечах, усталость в руках, боль в затылке.

Это свидетельствует о том, что, хотя Вы сами себя считаете еще молодыми, Вы уже подошли к тем годам, что "человек стареет с плеч", как говорится.

В таких случаях надо снимать нарост с треугольных мышц лопаточной части, в особенности отвислое мясо с треугольных мышц плеч. Рекомендуется также раздражать активные точки "дзю" и "кэнтэй", расположенные по меридиану тонкой кишки, для расслабления напряженных мышц в плечах и снятия усталости с рук.

Симптомы, имеющие место в областях шеи, лопаток и плеч (так называемая боль в плече и руке и боль в шее и руке), возникают из-за ненормальностей шейных позвонков, поддерживающих тяжелые головные кости, а также межпозвоночных дисков, играющих роль подушек между позвонками.

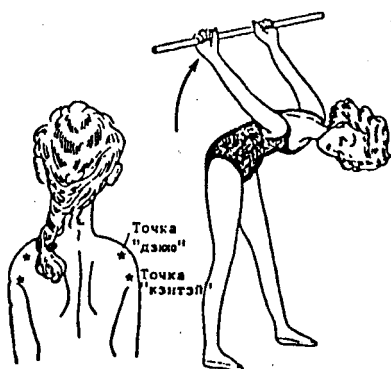
### Упражнение

Приготовьте палку длиной примерно 70 см (можно и зонтик, клюшку для игры в гольф и т.п.). Как показано на рисунке, в положении стоя держат палку в руках за спиной и поднимают ее вверх.

При этом наклоняются вперед и одновременно делают выдох через рот, затем возвращают туловище в исходное положение, делая вдох через нос.

Необходимо помнить, что при поднятии палки вверх надо сгибать руки в локтях.

Упражнение с палкой делают каждый день, утром и вечером по 20 раз. Поднятие рук с палкой в обратную сторону вполне достаточно раздражает активные точки "дзю" и "кэнтэй". В результате треугольные мышцы плеч приобретают гибкость, что предохраняет их от неожиданного напряжения.



## ЛЕЧЕНИЕ ОДЕРЕВЕНЕНИЯ МЫШЦ В ПЛЕЧАХ

- Эффективное упражнение с палкой с помощью пальцев -

Среди японцев очень много лиц, страдающих одеревенением мышц в плечах.

Оно может быть вызвано самыми разными причинами, такими как, например, простуда, заболевание носа и уха, неподходящие очки, ношение множества одежды в зимний период, а также непрерывное физическое напряжение, недостаток сна, неестественное положение тела, недостаток физических движений .... Всего не перечислишь.

Короче говоря, оно в большинстве случаев вызывается от того, что мышцы в шейной и плечевой областях, поддерживающие тяжелую голову и обе руки, оказались не в состоянии выдержать нагрузку и одеревенели, что в свою очередь стало притеснять часть кровеносных сосудов и нервов. И это чаще может возникать в зимний период.

Для лечения одеревенения мышц в плечах необходимо, прежде всего, улучшить кровообращение. Слабое напряжение мышц в плечах может быть расслаблено за счет движения плечами по кругу при купании в ванне, а для лечения одеревенения мышц в плечах предлагаем освоить и применить методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

В восточной медицине одеревенение мышц снимается путем обеспечением беспрепятственного плавного воздушно-кровяного обращения.

Незначительная тяжесть в плечах и руках в начальной стадии может обостриться и перейти в тяжелые симптомы, такие как тяжесть в голове, потеря энергии, исключение возможности поднятия рук вверх. Если стала бежать боль, то чрезмерное предохранение плеч от движений будет противопоказано: оно, наоборот, приводит к одеревенению суставов, которое может принять хронический характер. Предлагаем делать легкую гимнастику.

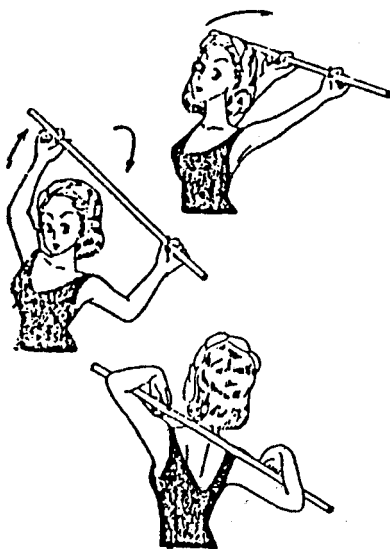
### Упражнение 1

- ① Наклоняют голову взад и вперед (10 раз).
- ② Поворачивают голову вправо и влево (10 раз).
- ③ Наклоняют голову вбок (10 раз).
- ④ Двигают головой по большому кругу (5 раз).
- ⑤ До отказа поднимают плечи (втягивают голову в плечи), затем резко их опускают, снимая напряжение (5 раз).
- ⑥ Как показано на рисунке, сгибают руки в локтях и двигают плечами по большому кругу (поршневое движение 10 раз и обратное движение 10 раз).



### Упражнение 2

Крепко держат палку длиной около 1 м указательными пальцами в ее обоих концах, спокойно поднимают ее вверх над головой и разогнутые руки слегка отводят назад примерно 10 раз. Вдохи и выдохи делают соответственно при отводе рук назад и вперед, книзу. Потом, крепко держа палку указательными пальцами за ее концы, совершают ее движение назад и вперед.



## ГЛАВА 8

### УПРАЖНЕНИЕ НА КОСМЕТИКУ И ОМОЛОЖЕНИЕ

#### ЛЕЧЕНИЕ ПОЛНОТЫ

- Указательные пальцы, живот и дыхание -

По всей стране, видимо, насчитывается более 10 млн. человек, страдающих чрезмерной полнотой. Они не только производят на посторонних неприятное впечатление, но и сами страдают обильным потением, одышкой при малейших движениях, высока их смертность.

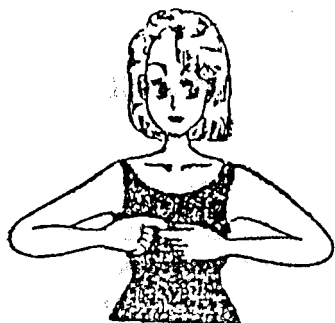
Настало время, когда полнота стала вопросом социального характера и получила определение "зло". В Америке, например, лицам с повышенной полнотой запрещено занимать пост директора предприятий, стать кандидатом в офицеры высших рангов.

Собственно говоря, стандартный вес тела у взрослых не должен увеличиваться после 25-летнего возраста, когда кончилось развитие и рост тела. Старение по возрасту приводит к уменьшению мышц, поэтому должен убавляться и вес тела настолько, насколько уменьшились мышцы по весу.

В принципе идеально было бы для здоровья, чтобы вес тела в 25-летнем возрасте неизменно сохранялся на всю жизнь. Например, вес тела 65 кг для мужчины ростом 165 см и 55 для женщины ростом 160 см - это уже пополнение, хотя незначительное.

Вообще говоря, мужчины толстеют преимущественно в верхней части тела, а женщины - за счет увеличения жира в поясничной области. Рациональным способом, направленным на снятие жира, то есть худения, является вовсе не сокращение числа раз питания, или похудеть хочешь только при помощи лекарственных препаратов - такой режим никакой пользы не принесет. Необходимо придерживаться правильного регулярного режима питания. Помимо этого, рекомендуем применить методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.



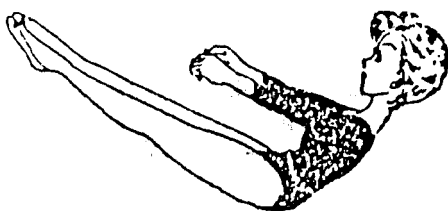


### Упражнение 1

Сцепляют указательные пальцы друг с другом и тянут их в противоположные стороны. Когда их тянут с усилием, медленно выдыхают и одновременно втягивают живот, затем, ослабляя усилие пальцев, делают вдох (10 раз).

### Упражнение 2

С положения лежа приподнимают туловище, не сгибая спины, при этом вытягивают сжатые кулаки прямо вперед, а равновесие сохраняют расставленными ногами.



### Упражнение 3

Широко расставляют ноги, держат палку длиной 70 - 90 см ладонями с ее торцевых сторон, изгибают туловище влево, пока правая рука не достигнет носка левой ноги. Важно, чтобы разгибать руки и ноги, а упражнение выполнять, делая выдохи через рот (в каждую сторону по 10 раз, утром и вечером).

## **ЛЕЧЕНИЕ ПОНИЖЕННОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ**

- Сильно раздражать ноги и руки пальцами -

Лица, жалующиеся на слабый желудочно-кишечный тракт, головную боль и бессонницу, чаще болеют пониженным

кровенным давлением. Кровяное давление обычно считается нормальным, когда оно лежит в пределах "возраст плюс 90"  $\pm$  10 - 20 мм рт.ст. В том случае, когда наивысшее давление составляет ниже 100 мм рт.ст., его можно считать пониженным независимо от возраста данного лица.

Высокое или низкое кровяное давление, в особенности пониженное, обуславливается, так сказать, конституцией данного лица. Резко повысить пониженное давление невозможно, но в известной мере преодолеть его за счет нормализации состояния здоровья возможно.

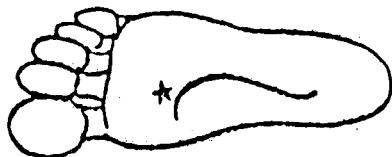
Пониженное кровяное давление бывает трех видов: идиопатическое, при котором просто понижено кровяное давление; ортостатическое, при котором резкое вставание, например, сопровождается головокружением или подкашиванием ног; симптоматическое, которое вызывается в результате долгой прикованности к постели по случаю сердечной болезни, туберкулеза и др.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями может воздействовать только на идиопатическое пониженное кровяное давление. Симптомы этого заболевания таковы: невозможность утром проснуться в хорошем самочувствии, переохлаждение рук и ног, тяжесть в голове, общая усталость, подверженность утомлению и головокружению, потеря аппетита и др.

Важно, чтобы постоянно уделять внимание характеру питания и принимать качественные белки и жиры, а также стараться спать достаточно.

### Упражнение 1

Активную точку "кикэцу" у основания ногтя второго пальца ноги раздражают до боли кончиками пальцев руки. Постоянное повторение нажатия на нее приносит пользу также для предупреждения головокружения.

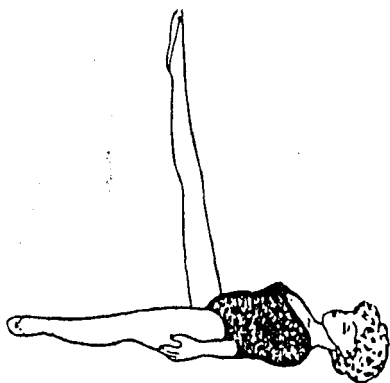
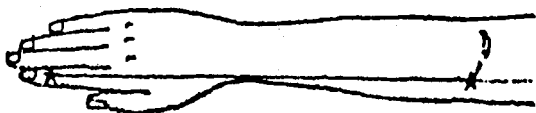


## Упражнение 2

Активную точку "юсэн" в подошвенной впадине ближе к большому пальцу раздражают орехом или мячом для гольфа, делая им круговые движения с помощью ладони.

## Упражнение 3

Активную точку на поперечных морщинах, образуемых при сгибе руки в локте, с наружного края со стороны большого пальца раздражают кончиками пальцев противоположной руки.



## Упражнение 4

Лежа на спине, поднимают и опускают каждую ногу попеременно по 10 раз. Руки не сгибать в локтях. При этом делают диафрагмальное дыхание, выдыхая при поднятии ноги и вдыхая при ее опускании. После того как закончилось 10-кратное

выполнение упражнения для каждой ноги, в том же порядке делаете подъем и опускание обеих ног вместе.

## Упражнение 5

Кроме того, раздражение кончиками пальцев активной точки "инрэсен", расположенной по меридиану селезенки (работающему преимущественно на поджелудочную



Точка "инрэсен"

железу), тоже благотворно воздействует на пониженное кровяное давление (утром и вечером по 20 раз).

## УСПОКОЕНИЕ НЕРВНОГО РАЗДРАЖЕНИЯ

- Упражнения можно делать попросту на производстве, на стуле -

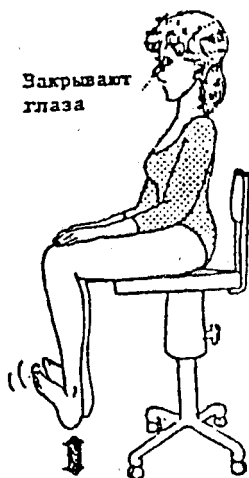
При нервном раздражении кое-кто трясет коленями или подрагивает всем телом. Это несознательное действие, направленное на торможение прилива крови к голове. Когда человек не в состоянии управлять самим собой, у него возбуждается краевая система головного мозга, вследствие чего раздражается центр вегетативных нервов в продолговатом мозгу под мозжечком и вызывается неприятное чувство, что приводит к нервному раздражению. Реакция эта, разумеется, оказывает влияние на функции всего организма. Вот почему нервное раздражение отрицательно сказывается на гормонах и нервах. Неспециалистам, может быть, кажется, что для успокоения нервного раздражения надо раздражать некоторые из множества активных точек, располагающихся в области головы. В данном случае, однако, восточная медицина почти не придает значения активным точкам в области головы, потому что она считает, что умственной деятельностью у человека управляют внутренние органы.

Следовательно, активными точками, успокаивающими нервное раздражение, являются "хайю" и "синью", расположенные у 3-го грудного позвонка со стороны спины и принадлежащие меридиану мочевого пузыря, а также "аси-санри" (см. стр. 18) и "тайкэй" на ступне с внутренней стороны. Вот почему методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предусматривает для регулирования кровообращения выполнение упражнения для ног. (Относительно "тайкэй" см. стр. 20).

Постоянно занятые по горло служащие чаще страдают нервным раздражением. В таком случае важно успокоиться, сделать передышку и проветриться. Помимо этого, выполняйте эти упражнения, которые можно делать попросту на производстве.

### Упражнение 1

Закрывают  
глаза



Неглубоко садятся на стул. До отказа поднимают передние части ступней и одновременно поднимают ноги с пола. При этом слегка закрывают глаза, ослабляют напряжение в плечах и расслабляют все тело. При этом напрягать мышцу живота тоже неплохо.

### Упражнение 2

Активная точка на руке располагается на мизинце. Слегка и тщательно массируют мизинец кончиками пальцев другой руки.



## **ЛЕЧЕНИЕ МАЛОКРОВИЯ**

- Массаж, направляющий воздух в голову -

Общеприято, что подверженный малокровию человек легко может устать и схватывать простуду. Нормальным показателем кровяного давления принято считать возраст данного лица плюс 90 мм рт.ст., а наивысшее кровяное давление ниже 100 мм рт.ст. относится к пониженному кровяному давлению.

Ортостатическое пониженное кровяное давление характерно таким симптомом, что нормальное во время сна кровяное давление резко понижается после подъема с постели. Оно часто наблюдается у худощавых женщин и служит причиной потемнения в глазах при вставании с сидячего положения и головокружения. Наиболее часто встречается идиопатическое пониженное кровяное давление, симптомы которого проявляются в виде быстрого утомления, общей усталости, невозможности сосредоточиться, потери аппетита.

Малокровием чаще страдают тощие лица со слабым желудочно-кишечным трактом. У них после приема ванны, например, возникает малокровие; голова у них охлаждается и кружится, испытывают они неприятное самочувствие.

В результате долгого пребывания в толкотне или утомления головы кое-кто может пострадать малокровием мозга. В этом случае не надо расстроено охлаждать голову мокрым полотенцем на лбу.

Для снятия давления с грудной и брюшной области, прежде всего, необходимо ослабить галстук и ремень и тем самым улучшить кровообращение.

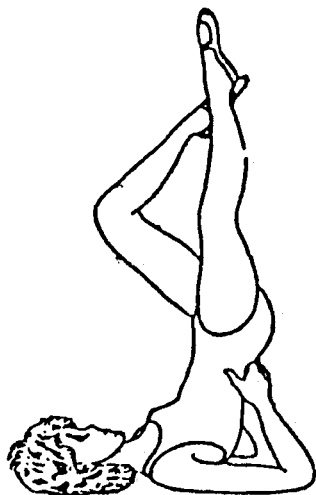
Когда воздушно-кровяная энергия у больного начнет работать с кончиков пальцев рук, с периферических нервов, у него улучшится самочувствие. Малокровие страшно потому, что данное лицо может упасть в обморок в любом опасном месте. Во избежание этого надо повседневно повышать функцию обмена веществ за счет легкой гимнастики.

#### Упражнение 1

Слегка массируют затылок подушечками средних пальцев и тем самым направляют в голову свежую кровь. Массаж продолжают в течение более 2 минут.

#### Упражнение 2

Затем, как показано на рисунке, в положении лежа поднимают туловище вверх ногами, в вертикальном положении поддерживают туловище руками в поясничной области и в этом положении двигают ногами вроде катания на велосипеде.



## РАССТРОЙСТВО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЭНДОКРИННЫХ ЖЕЛЕЗ

### В ПЕРИОД КЛИМАКТЕРИЯ

- Каждый день раздражать точку "саньинко" -

У женщин после периода зрелости, в возрасте свыше 40 - 50 лет может легко нарушаться деятельность вегетативных нервов.

Они начинают жаловаться на расстройство организма, такое как чувство головокружения, напряжение мышц в плечах, головная боль, шум в ушах, нарушение менструального цикла, прострел, запор, нервное раздражение. Подобные нарушения состояния здоровья в этот период называется расстройством эндокринных желез в период климактерия, чего любая женщина, наверное, не может избежать.

Ужасно было бы, если бы такие симптомы проявились в разных формах. Так как отсутствует наглядные причины, эти симптомы могут причинять членам семей и посторонним беспокойства, а далее превращаться в симптом невроза. Немало женщин, страдающих указанными симптомами.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает раздражать активную точку "саньинко", чтобы справиться с расстройством деятельности эндокринных желез в период климактерия. Обязательно попробуйте делать каждый день следующие упражнения.



#### Упражнение 1

Прикладывают кончики пальцев руки к внутренней щиколотке и находят точку "саньинко" примерно на 6 см выше от щиколотки по кости. Как указано выше, эта точка благотворно воздействует на женскую болезнь (меридиан сердца).

На эту точку сильно надавливают подушечкой большого пальца руки 3 раза по 10 секунд.

## Упражнение 2

Точку "сёдзан", расположенную почти в середине икры (см. стр. 20), нажимают подушечками больших пальцев. Раздражают ее сильно 10 раз по 5 секунд.

На расстройство деятельности эндокринных желез в период климактерия может оказать влияние также ряд обстоятельств, таких как погода, душевные страдания, окружающая данное лицо среда. Важно, чтобы быть с более легким сердцем, по возможности чаще показываться на глаза людям и стремиться к оздоровлению как в физическом, так и в душевном отношении.

Мои курсы посещает много женщин, страдающих подобного рода расстройствами, а немало из них излечивается благодаря методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.



## **ЗА ОЧАРОВАТЕЛЬНУЮ ГРУДЬ**

- Благоприятно воздействует упражнение на выпячивание груди -

Полная грудь очаровательна, но дело не только в ее размерах.

Красивая грудь должна иметь наряду с напряженной упругостью также соответствующий глянец, форму, функцию и др. Эти факторы только все вместе взятые могут создавать очаровательную грудь.

Любая женщина желает иметь такую красивую грудь и стройную фигуру. Красивая грудь - одно из самых необходимых условий идеальной фигуры женщины.

На самом деле, однако, 80% японских женщин лишены уверенности в своей груди, причем не в ее форме или глянце, а в размере.

Грудь не совсем относится к прирожденной неизменяемой категории, такой как рост, физиономия и др. Стремление и старания данного лица в известной мере могут придавать груди определенную форму или делать ее хотя и маленькой, но привлекательной. Восточная медицина предлагает придавать



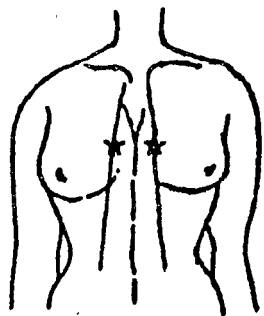
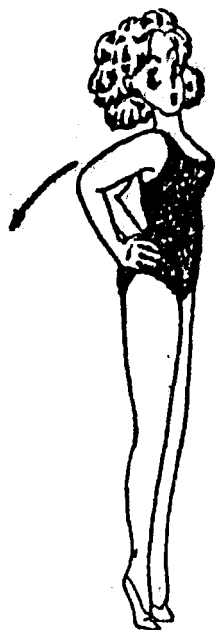
груди определенную форму путем раздражения активных точек. Выполняйте следующее упражнение.

### Упражнение

В положении стоя руки на поясе. Поднимаются на цыпочки и одновременно отводят оба локтя назад. Ритмично повторяют упражнение 30 раз.

Вдохи и выдохи делают соответственно через нос и рот. Важно, чтобы выпячивать грудь при отведении локтей назад.

Восточная медицина считает, что раздражение активных точек "симпу", "дан-тю" (см. стр. 23), расположенных около груди, делает ее более полной и очаровательной. И Вы каждый день повторяйте это упражнение, чтобы придать своей груди определенную форму.



### **СНИЖЕНИЕ ВЕСА В ЯГОДИЧНОЙ ОБЛАСТИ**

- Опирается руками на стену и делать простое упражнение -

Женщин беспокоит наряду со стройностью ног и выпячиванием груди также и красивая линия ягодичной области.

В Японии женщин беспокоит особенно стройность ног, а в Америке, прежде всего - линия ягодичной области. Интересно,

что даже в сфере косметики наблюдается разница в национальном характере.

Очаровательность ягодичной области заключается не только в ее размере, но и в ее форме.

Размер ее считается идеальным, когда он приблизительно равняется размеру груди, а именно росту (в см), деленному на 2, плюс 10. Однако, каким бы идеальным ни был показатель, если линия ягодичной области опустились вниз или ее очертания испортились, то ее все равно нельзя назвать красивой.

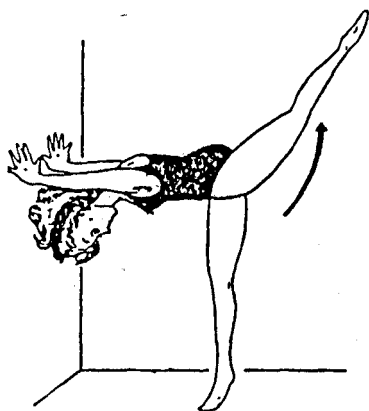
Для того чтобы снизить вес в ягодичной области и придать ей красивые очертания, существенно важно предотвращать старение всего организма и сохранить эластичность мышц, нужно стремиться к снятию жира с брюшной области за счет выполнения упражнений для абдоминальных мышц, а также к тренировке мышечной силы в ягодичной и бедренной области.

### Упражнение

Рекомендуем упражнение, которое можно делать попросту в помещении. Опираются руками на стену и стоят на правой ноге. Затем, опуская голову, поднимаются на носок правой ноги. Делая выдох, поднимают вытянутую левую ногу назад, вверх по возможности выше.

При этом важно не сгибать ног в коленях. Как показано на рисунке, голову опускают ниже рук, а ногу поднимают как можно выше. Когда закончилось упражнение с левой ногой, повторите все для правой. Меняя ноги повторяйте по 15 раз для каждой ноги. Важно продолжать каждый день по 2 раза, утром и вечером.

Упражнение способствует подтягиванию брюшной области и придает поясничной и ягодичной областям определенную форму.



## НАВЕДЕНИЕ БЛЕСКА ВОЛОСАМ НА ГОЛОВЕ

- Раздражать активные точки на кистях -

Волосы на голове, собственно говоря, являются видоизменением кожи. Так же, как состояние ногтей рук дает возможность судить о состоянии здоровья носителя данных ногтей в тот или иной день, растрепанные и обезжиренные волосы с множеством отрезанных волос позволяют считать, что у носителя данных волос ослабилась физическая сила.

- У него много седины для своих лет, видимо, испытывал много трудностей, - нередко слышим такой разговор. Хотя седина отчасти передается по наследству, это тоже факт, что она увеличивается в результате переживания чрезмерных трудностей.

Это показывает недостаточную работу вегетативных нервов, управляющих выделением масла и пота, а также функциями внутренних органов.

Вегетативные нервы состоят из симпатического и парасимпатического нервов и нормально работают при сохранении равновесия в работе последних. А нарушение равновесия может привести к расстройству координации движений, вызывающему разные последствия.

В восточной медицине считают, что волосы имеют связь с почками. Если волосы на голове поседели или растрепались, то это показывает ослабление крови и жизненных сил. Делайте следующие упражнения.

### Упражнение 1

На активную точку, расположенную в центре кисти с тыльной стороны руки, кладут орех или мяч для гольфа, надавливают на него и раздражают точку, делая им круговые движения с помощью ладони другой руки. Делайте упражнение утром, днем и вечером по 2 минуты.





## Упражнение 2

Все пальцы рук разворачивают. В этом положении большие пальцы прикладывают к краям волос на затылке, а остальные пальцы - к соответствующим точкам и слегка их массируют. Утром и вечером по 2 минуты.

Щетка для массажа кожи головы, которая в последнее время распространилась среди лиц, страдающих облысением, нацеливается в то же самое воздействие, улучшает кровообращение в коже головы и предотвращает ее старение.

## **ЗА КРАСИВЫЕ НОГИ**

- Придержемся походке с применением мышц ног -

Под красивой ногой понимается умеренно суженная часть над щиколоткой, подтянутый коленный сустав и порядочная мускулистость нижней конечности.

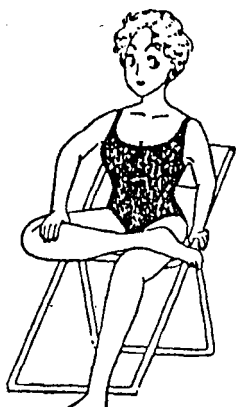
Нога длинная, но как палка - так не интересно. Одним из недостатков телосложения японских женщин является сравнительно большой размер бедренной области; в настоящее время, когда меньше стало женщин с цилиндрическими ногами, все еще много женщин с толстыми бедрами с паростом, который служит началом тучности.

Одна газета проводила опросы женщин по поводу ног. На вопрос: "На какую часть тела Вы делаете упор для того, чтобы стать красивее?", подавляющее большинство опрошенных работниц и домохозяек отвечали, что они хотят сделать ноги потоньше.

Иметь стройные ноги - это, видимо, мечта женщин на этом свете. Бедра служат и показателем явлений физического старения. Берегите, пожалуйста, пропорциональность своего тела. Вы еще молода, пока у Вас умеренно подтянутые бедра.

## Упражнение 1

Для создания красивых стройных ног сильно нажимают важные активные точки "итю", "конрон", "тайкэй" и "юсэн". Подходящая кратность нажатия - по 5 раз для каждой точки. Точку "итю", расположенную в коленной яме, в середине поперечной мышцы, нажимают средними и безымянными пальцами рук. Точки "конрон" и "тайкэй" на ступне нажимают большими пальцами и остальными 4 пальцами рук с обеих сторон. Точку "юсэн" в подошвенной впадине нажимают большим пальцем, для чего предварительно кладут ногу на колено другой ноги.



## Упражнение 2

Массируют икру ноги рукой, делая ею круговые движения. Массаж обеими руками более благотворно воздействует. Для того чтобы сделать ноги покрасивее, только стоять на одном месте нежелательно. Лучше ходить, придерживаясь такой походки, чтобы мышцы ног работали побольше.

## **ЗА КРАСИВЫЕ РУКИ**

- Повисать, держась за турникет производит обратный эффект! -

При наступлении сезона обнажения рук у женщин прибавляется пара мук; в частности, они хотят сделать свои руки тоньше.

В стране насчитывается около 10 млн. женщин, страдающих чрезмерной тучностью, то есть каждая десятая и сегодня стремится убавить вес. Летом женщины чаще обнажают руки, а

пикническое телосложение с толстыми руками не только неприглядно, но и сопровождается рядом вредных последствий.

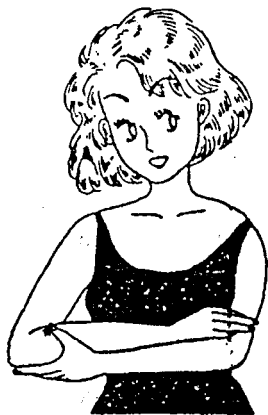
Они очень потеют, задыхаются при малейших движениях. Сокращение количества принимаемой пищи, несомненно, приводит к убавлению веса, но прием еды досыта на пустой желудок после порядочных движений естественно влечет за собой прибавление в весе.

Для того чтобы по-настоящему похудеть, необходимо коренным образом пересмотреть традиционный режим бытовой жизни. Обязательно надо, по крайней мере, стараться не наедаться досыта. Нужно также делать умеренные движения. В противном случае, хотя верхняя и нижняя конечности могут сделаться тоньше, жир в животе так и останется, напоминая нечто вроде ненормального питания.

Важно также размахивать теннисной ракеткой каждой рукой и тем самым двигать верхней конечностью в целом. Кое-кто, может быть, скептически относится к занятию спортом после утомительной работы на производстве. Нужно, однако, помнить, что для сохранения здоровья необходимо постоянно стараться заниматься подобной тренировкой.

### Упражнение

Активная точка "кёкути" располагается на руке, там, где кончаются поперечные складки, образуемые при сгибании руки в локтевом суставе. Эту точку нажимают подушечкой большого пальца другой руки. При этом сгибают руку примерно под прямым углом и охватывают ее противоположной рукой. Это приводит к расслаблению мышц и обеспечивает возможность легче ее нажимать (5 секунд).



Необходимы умеренные упражнения для рук, но нужно избежать одно: чрезмерно долго лежать, опираясь на руки. Это

приводит к развитию мышц, что производит обратный эффект в отношении красоты рук.

## ЗА ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗА

- Мизинцы рук непосредственно связаны с офтальмологической системой -

В народе говорят: "глаза так же много говорят, как и язык" или "глаза - окно души". Когда мы не уверены в себе, невольно отводим глаза от собеседника, или взгляд делается отсутствующим.

Влажные от слез глаза, сердитые глаза, нежные глаза... Глаза выражают чувства человека в данный момент, говорят о его подлинном расположении духа. Так что красивые глаза - это привлекательность мужчины и нежная очаровательность женщины.

Вот Вам теперь представился, скажем, шанс на любовь, причем он влюбился в Вас с первого взгляда. Если любовь кончится благополучным вступлением в брак, то это значит, что Вашу судьбу решила очаровательность Ваших глаз. Если такие ценные глаза имеют множество гусиных лапок, какая там очаровательность; разом навсегда, быть может, угаснет даже пылающая любовь.

Не привлекали ли Вас глаза актеров? Без преувеличения можно сказать, что актеры играют свою роль глазами, привлекая зрителя своими глазами и тем самым обеспечивают себе достойное место. Без мастерства игры глазами достойно исполнить роль невозможно.

Желаем, чтобы Вы создали себе соответствующее очарование глаз и жили светлыми надеждами.

### Упражнение 1

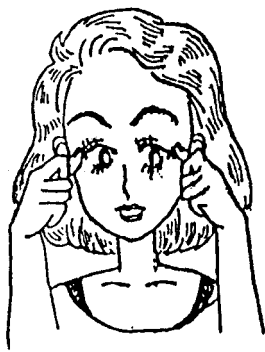
Тщательно массируют мизинцы рук, а также остальные пальцы в отдельности. Мизинцы непосредственно связаны с офтальмологической системой. Для мизинцев по 3 минуты, а для остальных по 2 минуты.

## Упражнение 2

При усталости глаз кое-кто невольно нажимает активные точки "сэймэй" (см. стр. 20) во впадинах между внутренними уголками глаз и переносицей большим и указательным пальцами. Они важные точки для создания красивых глаз. Повторяют 2 - 3 раза 1-минутное нажатие с последующим снятием усилия.

## Упражнение 3

Для удаления гусиных лапок около глаз нажимают большими пальцами активные точки "досирё", расположенные на расстоянии 1 см от наружных уголков глаз. Повторяют 1-минутное нажатие с последующим спокойным снятием пальцев 2 - 3 раза.



## **ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ ГЛАЗ**

- Тщательно массировать каждый палец рук и ног по 1 минуте -

По мере того, как человек делается старше, у него все больше слабеют ноги. Наряду с этим старение, безусловно, сказывается и в глазах.

Страдающий старческой дальнозоркостью невольно отводит мелкую письменность от глаз - это одно из явлений физического старения организма и свидетельствует, что мышечная и все остальные ткани лишились эластичности и затвердели.

Старение глаз значит прогрессивное снижение функций хрусталика, то есть "глазных линз". Хотя в старости лишается возможности нормального регулирования функций "глазных линз", приписывать это одному только старческому возрасту не надо.

Ведь среди посетителей моих курсов в возрасте 60 - 70 лет немало тех, кто не страдает старческой дальнозоркостью.



Любой человек старческого возраста желает обойтись без очков для дальновзорких. Для профилактики старческой дальновзоркости рекомендуется каждый день 3 раза делать упражнения с орехами, а также выполнять движения пальцами и упражнения с палкой. Это дает возможность обойтись без очков для дальновзорких до порядочно старческого возраста.

Старческая дальновзоркость может служить причиной не только ослабления зрения, но и таких симптомов, как одеревенение мышц в плечах, головокружения, головной боли. Постарайтесь ее предупредить.

### Упражнение 1

Массируют все пальцы рук до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом упор делается на указательные пальцы.

### Упражнение 2

Массируют все пальцы ног до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом упор делается на четвертые пальцы. Повторяют упражнение 2 раза для каждого пальца.

### Упражнение 3

Активную точку "рокую" (см. стр. 20), расположенную около середины линии жизнеспособности на ладони, сильно нажимают подушечкой указательного пальца. Для каждой ладони по 50 секунд 3 раза.



Все указанные точки имеют связь с глазами, поэтому их раздражение способствует профилактике старения глаз.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

- Активные точки расположены на руках и лице -

Любой человек, наверное, разик два страдал от зубной боли. Днем как-нибудь еще можно от нее отвлечься. А если ночью в кровати вдруг начнет острая ноющая боль, взрослому даже хочется заплакать, никак не спится.

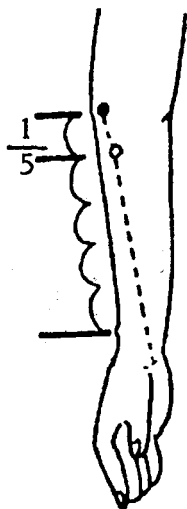
Зубная боль возникает в большинстве случаев под влиянием зубного кариеса и альвеолярной пиорреи, а иной раз также под воздействием напряжения мышц в плечах, прилива крови к голове и др. Зубной кариес должен быть скорее излечен врачом-специалистом. Надежной профилактикой кариеса является уменьшение приема сахаристых продуктов (конфет, жевательной резинки и т.п.) и увеличение приема мелкой рыбы с богатым содержанием кальция. Физическое переутомление тоже может вызвать зубную боль, а при зубной боли, скажем, от оскомины попробуйте применять методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Она, должно быть, принесет пользу. Предлагаем 3 упражнения, связанные с активными точками на руках и лице.

### Упражнение 1

Держа руку тыльной стороной вверх, прощупывают основание большого пальца и сразу находят выступ кости непосредственно на кисти. На линии, связывающей этот выступ кости с кончиком локтя, на расстоянии 5-й части линии от локтя расположена точка "тэ-санри" на руке, знаменитый как утоляющий зубную боль пункт. Она располагается на обеих руках, так что точку на каждой руке массируют отдельно подушечкой большого пальца противоположной руки. При этом одно-



Скрещивают руки и тщательно массируют



временное раздражение оказывает более благотворное воздействие.

Как показано на рисунке, скрещивают руки и хорошо массируют точку на правой руке указательным и средним пальцами левой руки, а точку на левой руке большим пальцем правой руки в течение 1 минуты. Изменив положение скрещенных рук, то же самое делают одну минуту. И так, с паузами повторяют упражнение 3 раза. При этом получается более эффективное действие, если, двигая скрещенными руками вправо и влево, нажимают пальцами, как бы их вталкивая.

## Упражнение 2

В восточной медицине считают, что зубы имеют связь с желудком и почками; боль нижних зубов принадлежит меридиану толстой кишки, а боль верхних зубов - меридиану почек. Поэтому зубная боль от оскомины или физического утомления, или же от нарушения функции тройничного нерва пройдет раздражением точек на руках.



По точкам на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцами (ближе к указательному пальцу), как показано на рисунке, делают орехом круговые движения и тем самым раздражают точки. Через каждые 10-кратные круговые движения надавливают на орех с усилием. Упражнение повторяют 3 раза. У кого в зубах нет ненормальностей, тому следует прежде всего излечить напряжение (одревенение) мышц в плечах (см. стр. 80 об одревенении мышц в плечах).

### Упражнение 3

Точки для этого упражнения расположены на лице. Точки на расстоянии 3 см в сторону носа из-под обеих ушей, а так же точки "тайгей" вкось книзу от обоих краев рта слегка раздражают указательными пальцами по 10 раз.



## ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Простые упражнения с палкой и стулом -

Гастрастения - не такая явная болезнь, как язва желудка и гастрит, а такое состояние организма, что желудок как-то не в порядке, нет физической силы, ослаблена жизнедеятельность.

Гастрастенией чаще страдают лица с бледным лицом, без сил, худощавые и быстроустоящие. Субъективные симптомы: тяжесть в желудке, потеря аппетита, тошнота и др., что вызывается самим желудком; могут также иметь место осложнения, такие как одеревенение мышц в плечах, понос.

Симптомы эти вызываются тем, что функция стимулирующих желудок нервов и мышц снизилась и, следовательно, внутренние органы стали работать неполноценно.

Немало, пожалуй, тех, кто страдает расстройством не только желудка, но и кишечника.

Бывают лица, которые с повышено чувствительными кишками страдают поносом даже после приема молока, мороженого и пирожного. У них слабый кишечный тракт, недостаточно работают ферменты в организме, у них слаба перскачивающая содержимое перистальтика как желудка, так и кишок.

Господин Нисида Акио, 48-летний зав отделом торговой фирмы, в последнее время жаловался на потерю аппетита и

подверженность утомлению. Он каждый день заканчивал работу к 6 часам вечера, воздерживался от любимого вина; во избежание недостатка физических движений старался по возможности больше ходить пешком на работу и обратно домой. Все это, однако, не помогло, и он обратился к врачу. Не оказалось у него особых нарушений, кроме незначительного опущения желудка. И он, наконец, посетил мои курсы и начал заниматься методикой сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Ознакомим читателя с упражнениями, которые делал г-н Нисида.

### Упражнение 1

---

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями рекомендует слегка раздражать палкой активные точки "канью", "хию", "ию" (см. стр. 18) и "дзинью" (см. стр. 18), расположенные вдоль по центральной линии спины, с обеих сторон. Когда не применяют палки, в положении стоя скрещивают руку за спиной и затягиваются в талии вправо и влево.

Важно, чтобы при отведении правого плеча назад подтягивать правую руку вверх левой рукой и тем самым массировать спину. Вправо и влево по 15 раз, и каждый день 3 раза: утром, днем и вечером.



### Упражнение 2

---

Упражнение благотворно воздействует и на кишки. Активные точки расположены по меридианам толстого кишечника. Сначала тщательно массируют указательные пальцы, принадлежащие меридианам толстого кишечника. Затем садятся на стул, поддерживают тело обеими руками,



разгибают ноги в коленных суставах и приподнимают тело со стула. Выдерживают его в этом положении 5 секунд, затем медленно опускают его в исходное положение. Повторяют упражнение 5 раз и, после короткого перерыва еще раз повторяют. Толстому человеку упражнение поддается нелегко, но ежедневное повторение делает его легко выполняемым.

Вместо предисловия .....	5
<b>ГЛАВА 1. ЧУДОДЕЙСТВЕННОЕ МНОГОТОЧЕЧНОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ АКТИВНЫХ ТОЧЕК НА МЕРИДИАНАХ ТЕЛА .....</b>	<b>7</b>
Кончики пальцев есть второй головной мозг.....	7
Болезнь можно излечить самим!.....	7
Укрепляйте и сохраняйте здоровье раздражением активных точек и меридианов .....	9
Топография меридианов и активных точек в руке (В скобках даны основные показания).....	15
Топография меридианов и активных точек в ноге (В скобках даны основные показания) .....	16
Топография меридианов в теле (В скобках даны основные показания).....	17
<b>ГЛАВА 2. ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИ И ДУШЕВНО ВАС ОСВЕЖАЮТ .....</b>	<b>24</b>
Четыре элементарных движения.....	24
<b>ГЛАВА 3. ПАЛЬЦЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОВЫШАЮТ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ .....</b>	<b>29</b>
Память, сосредоточенность, внимательность .....	29
Утверждение воли.....	30
Сохранение душевного спокойствия .....	32
Устранение психической напряженности.....	33
Утоление нервной усталости.....	34
Активизация функции печени.....	35
Черные угри, прыщи .....	37
Лечение межреберной невралгии .....	38
Лечение воспаления миндалин.....	39

Лечение растяжения шейного отдела во сне.....	41
Лечение паралича пальцев.....	42
Лечение дрожания рук.....	43
Сохранение красивых пальцев рук.....	45
Лечение хронического запора.....	46

**ГЛАВА 4. МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ  
КИСТЕЙ.....**

Лечение сердцебиения и одышки.....	49
Лечение потения.....	50
Лечение чиханья и сухого насморка.....	52
Меры по борьбе с болезнью от чрезмерно охлажденного воздуха в помещении.....	53
Сохранение молодости.....	55
За чарующий голос.....	56
Лечение головокружения.....	57

**ГЛАВА 5. ПРИ ТАКИХ СИМПТОМАХ  
РЕКОМЕНДУЮТСЯ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ.....**

Лечение бессонницы, за быстрое засыпание.....	60
Когда вас мучит головная боль.....	61
Закрепление поноса.....	62
Лечение отрыжки.....	64
Икота.....	65
Боль и опухание в горле.....	66
Аллергическое воспаление слизистой оболочки носа.....	67
Лечение скопления гноя в пазухе.....	69
Лечение астмы.....	70
Лечение шума в ушах.....	71
Заболевание от качки на транспорте.....	73



Предотвращение мучения с похмелья .....	74
Если появилась экзема .....	75

## ГЛАВА 6. РАЗГОНИМ УСТАЛОСТЬ ЭТИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....

Повышение выносливости.....	77
Возбуждение боевого духа.....	78
Повышение настойчивости.....	80
Снятие усталости ног.....	81
Усталость от ходьбы в туфлях с высокими каблуками .....	82
Снятие усталости поясицы.....	83
Снятие усталости рук.....	84
Усталость от работ.....	86
Снятие усталости всего тела .....	87
Снятие усталости глаз.....	89
Для человека, подверженного быстрому утомлению.....	91
При угнетенном состоянии.....	92
Вливание жизненных сил .....	93

## ГЛАВА 7. БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ .....

"Боль от игры в гольф".....	96
Профилактика прострела (1) .....	97
Профилактика прострела (2) .....	98
Боль в коленях.....	99
Тяжесть и отек в ногах.....	101
Лечение сколиоза (искривления позвоночника).....	102
Паралич лицевого нерва .....	104
Набитый живот .....	105
Преодоление геморроя.....	106
Судорога ноги в икре .....	108

Напряжение мышц в плечах .....	109
Лечение одеревенения мышц в плечах .....	111

## ГЛАВА 8. УПРАЖНЕНИЕ НА КОСМЕТИКУ И

ОМОЛОЖЕНИЕ.....	113
Лечение полноты.....	113
Лечение пониженного кровяного давления.....	114
Успокоение нервного раздражения .....	117
Лечение малокровия.....	118
Расстройство деятельности эндокринных желез в период климактерия .....	120
За очаровательную грудь .....	121
Снижение веса в ягодичной области.....	122
Наведение блеска волосам на голове.....	124
За красивые ноги.....	125
За красивые руки .....	126
За очаровательные глаза.....	128
Профилактика старения глаз .....	129
Освобождение от зубной боли.....	131
Лечение желудочно-кишечных заболесваний.....	133

## **Японский лечебный массаж**

Лицензия № 063341 от 11.05.94.  
Подписано в печать 11.10.94  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага газетная.  
Печать высокая. Объем 4,5 физ. печ. л. Тираж 50 000 экз.  
Заказ 5384.

Оригинал-макет изготовлен  
ООО «Альтруист» при участии ТОО «Исида»  
по заказу ТОО «Престиж»

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на Книжной фабрике № 1 Комитета РФ по печати.  
144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.