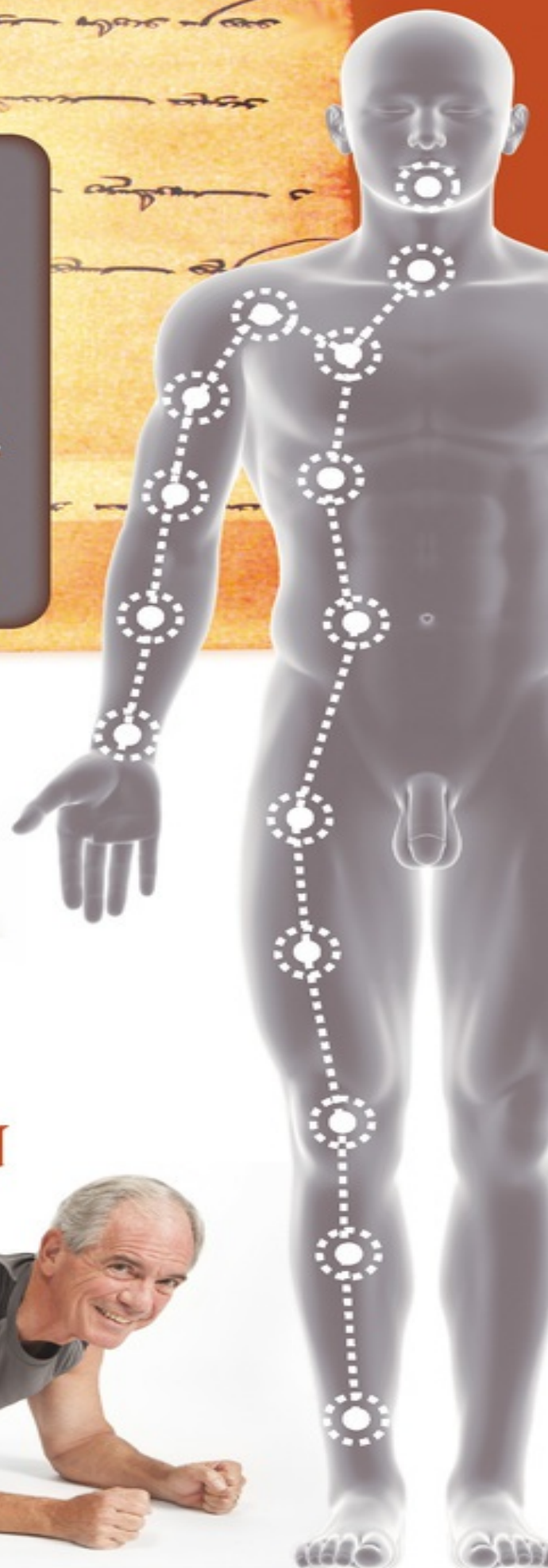


Лао Минь

БОЛЬШОЙ АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК



200 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
ЛУЧШЕЕ



Перед вами, пожалуй, самые ценные знания китайской медицины! Медицины, которой более 5000 лет!

В этой книге – уникальные упражнения, восстанавливающие оптимальный ток жизненной энергии «ци» в организме человека. Здесь вы найдете информацию о «секретных» точках на теле, при нажатии на которые энергия «ци» целенаправленно и гармонично распределяется около больного органа, тем самым исцеляя его.

Эта книга – бесценное руководство по управлению жизненной энергией. Научившись правильно им пользоваться, вы будете жить до 100 лет и дольше без болезней!

Атласы лечебных точек и упражнений даны с подробными рекомендациями и рисунками. Все, что вам нужно, – собственные руки. И боль исчезнет за считанные секунды!

- [Лао Минь](#)

-
- [«Лечить до начала болезни» и «лечить причину». Жизненная сила точек тела](#)
 -
 - [Как воздействуют на активные точки](#)
 - [Как работать с книгой](#)
- [Глава 1](#)
 -
 - [С чего начать сеанс акупрессуры](#)
 - [Зональная акупрессура](#)
 - [Традиционная акупрессура с согревающим составом](#)
- [Глава 2](#)
 -
 - [Традиционное согревающее воздействие](#)
 - [Главные \(или общие\) китайские точки организма](#)
 -
 - [Точка живота на голени \(точка долголетия\)](#)
 - [Точка спины под коленом](#)
 - [Точка головы на руке](#)
 - [Точка лица на руке](#)
 - [Точка сердца и грудной клетки](#)
 - [Точка энергетического подъема](#)
 - [Восемь средоточий восемь точек для оздоровления всего организма](#)
 -
 - [«Средоточие энергии ци». Точка бодрости и мобилизации организма](#)
 - [«Средоточие крови». Точка иммунной реакции](#)
 - [«Средоточие сосудов». Регуляция артериального давления и сердечного ритма](#)
 - [«Средоточие костей». Укрепление опорно– мышечного аппарата](#)
 - [«Средоточие костного мозга». Активизация кроветворения и пищеварительной системы](#)

- [«Средоточие сухожилий». Точка успокоения блуждающих болей](#)
- [«Средоточие фу-органов» \(«полых» органов: желудок, кишечник и другие\)](#)
- [«Средоточие цзан-органов» \(«плотных» органов: сердце, печень, селезенка, почки и др.\)](#)
- [Шу-точки для оздоровления двух типов органов: полых и плотных](#)
 -
 - [Точки-истоки. Иммунная реакция и неотложная помощь](#)
 - [Точки-ручьи. Помощь при воспалительных процессах](#)
 - [Точки-быстрины. Восстановление молодой подвижности тела](#)
 - [Точки-реки. Заслон для болезнетворной энергии](#)
 - [Точки-устья. Улучшение пищеварения](#)
- [Чудесный сосуд Жэнь-май](#)
- [Зональная акупрессура](#)
 -
 - [Зоны головы и шеи: кровоснабжение головного мозга, гормональная регуляция и многое другое](#)
 - [Зоны спины: оздоровление позвоночника и органов дыхания](#)
 - [Передняя поверхность корпуса: профилактика невралгии грудной зоны и органов малого таза](#)
 - [Точки руки: профилактика артритов, нормализация сердечного ритма, оздоровление легких и гормональной сферы](#)
 - [Точки ног: профилактика артритов и энергетика пищеварительного тракта](#)

○ [Глава 3](#)

-
- [Освобождение энергии позвоночника. Сосуд Ду-май](#)
- [Точки бодрости позвоночника и суставов на всем теле](#)
 -
 - [На голове](#)
 - [На спине](#)
 - [На руках](#)
 - [На ногах](#)
- [Гармонизирующие точки плечевого пояса и конечностей](#)
 -
 - [Гармонизирующая точка голени](#)
 - [Гармонизирующая точка суставов рук](#)
- [Пробуждение рефлексных точек спины методом цигун](#)

○ [Глава 4](#)

-
- [Атлас активных точек для женщин](#)
 - [На груди и животе](#)
 - [На спине](#)
 - [На ногах](#)
 - [На руках](#)
 - [Работа с молочной железой](#)

- [Атлас активных точек для мужчин](#)
 - [На груди и животе](#)
 - [На спине](#)
 - [На ногах](#)
- [Канал почек, магистраль чувственной сферы](#)
 -
 - [Точки меридиана почек](#)
- [Зональная акупрессура в преклонном возрасте](#)
 - [Зоны воздействия для мужчин](#)
 - [Зоны воздействия для женщин](#)
- [Воздействие на точки мочеполовой сферы методом цигун](#)
- [Как направить энергию на оздоровление. Упражнение «Воспитание ци»](#)
 -
 - [Первый этап упражнения](#)
 - [Второй этап упражнения](#)
 - [Приемы «Воспитания ци» перед сном](#)
 - [Главный этап. Использование энергии](#)
 - [Реакции тела и сознания на «Воспитание ци»](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [Исправление ошибок молодости. Традиционное прогревание](#)
 - [Меридиан перикарда](#)
 - [Атлас точек спокойствия](#)
 - [Каналы нервной системы](#)
 - [Зональная акупрессура для хорошего настроения](#)
 - [Зоны терпения и выносливости](#)
 - [Сильное плечо](#)
 - [Приемы при бессоннице и нервной усталости](#)
- [Глава 6](#)
 -
 - [Канал трех обогревателей](#)
 - [Четыре точки для регуляции обмена веществ](#)
 - [Упражнения для улучшения обмена веществ](#)
 - [«Рыбак»](#)
 - [«Волна»](#)
 - [Заключительное упражнение](#)
- [Глава 7](#)
 -
 - [Очищение легких](#)
 -
 - [Активные точки меридиана легких](#)
 - [Шесть исцеляющих звуков](#)
 -
 - [Звук легких и бронхов](#)
 - [Звук почек](#)

- [Звук печени](#)
 - [Звук сердца](#)
 - [Звук селезенки](#)
 - [Звук тройного обогревателя](#)
 - [Очистка дыхания в юй-цзя](#)
 -
 - [«Круговые махи руками вперед»](#)
 - [«Круговые махи руками назад»](#)
 - [«Вертикальные махи руками»](#)
 - [«Горизонтальные махи руками»](#)
 - [«Постукивание грудной клетки»](#)
 - [«Сжатие грудной клетки»](#)
 - [Очищение желудочно-кишечного тракта](#)
 -
 - [Упражнение для очистки толстой кишки](#)
 - [Активные точки меридиана толстого кишечника](#)
 - [Упражнения для вытеснения болезненной энергии ци](#)
 -
 - [Очистка ци встряхиванием](#)
 - [Энергетическая очистка организма](#)
 - [Диагностика по зонам подобия](#)
 -
 - [Зоны подобия на лице](#)
 - [Зоны подобия на языке](#)
 - [Отдельные признаки](#)
 - [Цигун «на бегу»](#)
 - [Главная точка стопы и области вращения энергии](#)
-

Лао Минь

Большой атлас целительных точек. 200 упражнений для здоровья и долголетия

Никогда не думала, что обычные прикосновения могут быть настолько эффективными. Такие легкие прикосновения – и столько пользы! Почувствовала себя лет на 15 моложе.

Жанна, Воронеж

Книга стала моей последней надеждой в борьбе с постоянными головными болями, от которых не знаешь куда деваться. Упражнения и массаж оказались просто бесценными, потому что я наконец-то смогла жить без боли и таблеток.

Ольга, Москва

С помощью точечного массажа я уже не первый год лечу спину после больших нагрузок. Одна беда – информацию и приемы искал по многим-многим источникам. Пока не попалась на глаза эта книга. Все понятно, наглядно, конкретно. Более полного собрания приемов я пока не встречал.

Виктор, Новочеркасск

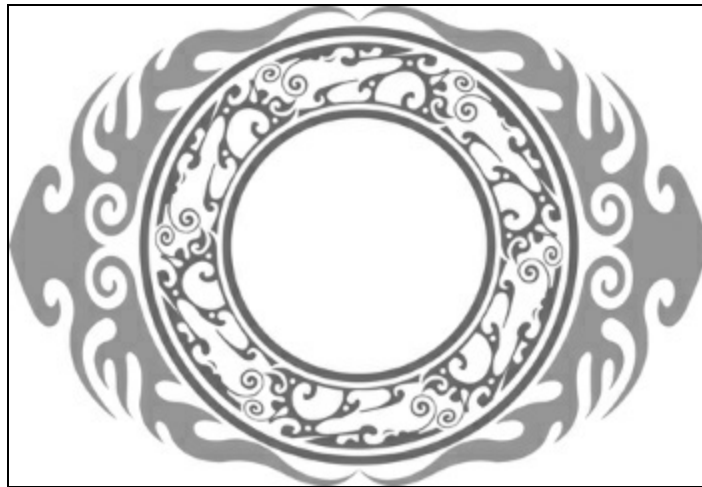
В помощь такого массажа не верят, как мне кажется, те, кто об этом мало знает или имеет негативный опыт точечного массажа. Поэтому делать самомассаж нужно только по профессиональной книге, с правильными упражнениями и комментариями. Такой, как эта. И уверена, от сомнений не останется и следа!

Анастасия, Орел

С каждым годом, несмотря на возраст, по врачам хожу все реже и реже, а все потому, что лечиться стараюсь дома с помощью самомассажа. И боли в суставах, и отдышка, и давление – все, что с возрастом беспокоит все сильнее, благодаря упражнениям если не вылечивается, то беспокоит намного меньше. Ну а об удобстве книги скажу отдельно: очень легко искать нужные упражнения, рисунки понятные, объяснения подробные.

Валентина, Екатеринбург

На самомассаж «подсадила» подруга, она же подарила эту замечательную книгу. Самая настоящая ЭНЦИКЛОПЕДИЯ! Сколько в ней полезной информации которая по-настоящему улучшает здоровье и позволяет чувствовать себя лет на 10 моложе!



«Лечить до начала болезни» и «лечить причину».

Жизненная сила точек тела



В Китае существует удивительная наука, именуемая «воспитание жизни». Древняя китайская медицина является неотъемлемой частью этой науки и зиждется на двух важных принципах: «лечить пациента прежде, чем возникает болезнь» и «лечить причину».

Во многом благодаря традиционной медицине средняя продолжительность жизни пекинцев, людей небогатых, живущих в не самой экологически благополучной столице мира, достигает 85 лет. «Воспитание жизни» начинается с детства и входит в привычку. Мы не можем позаимствовать у пекинцев характер, природную интуицию, созерцательность, но воспользоваться практическими навыками лечения ничто не помешает!

Приемы китайской медицины не являются секретом, они доступны, их легко освоить. А основываются приемы на энергетической системе человека. Что это значит? Человек, как часть природы, наполняется жизнью за счет энергии. Наш организм внутри пронизан каналами энергии, имеющими наружные выходы. Наружные (поверхностные) точки энергетических каналов – самый существенный рычаг воздействия на организм, на этом строится лечение, профилактика, продление жизни.

Те самые важные принципы, о которых мы говорили, **«лечить до начала болезни»** и **«лечить причину»** опираются именно на поверхностные **активные точки**. Даже если тонкая внутренняя связь между точками и системами организма останется для нас таинством, она обязательно подтвердится практикой. И уже давно нашла подтверждение в официальной медицине.



С активными точками проводили такой эксперимент: инъекции с лекарством вводили не внутримышечно, а подкожно – в активную точку канала больного органа. Эффективность воздействия повышалась, доказывая невидимую связь между точкой и участком болезни.

Если сегодня вы готовы уделить своему организму немного времени, чтобы загоя предотвратить болезнь, быстро восстанавливаться от настигших недугов, оставаться бодрым в зрелом и преклонном возрасте, тогда начнем работать с активными точками.

Как воздействуют на активные точки

Активные точки включаются в работу от механического раздражения или прогрева. Воздействие рукой, пальцами – самый простой и удобный способ оздоровления, его легко освоить. Когда отдельные точки недоступны для собственной ладони (на спине, например), используйте взаимомассаж по точкам, это будет прекрасным способом помощи друг другу.

Если и такая помощь в какой-то момент невозможна, стоит воспользоваться движениями «цигун», что в переводе означает «мастерство управления энергией». Специальная гимнастика, состоящая из несложных движений тела, продумана именно так, чтобы активизировать лечебные точки. После нескольких упражнений мы сразу чувствуем прилив сил! К слову, цигун и другие китайские гимнастики – еще одна составляющая науки «воспитание жизни».

Для воздействия руками не существует противопоказаний. Движения цигун также полезны для каждого из нас без исключений. В качестве тепловой терапии мы будем использовать согревающие втирания. Этот метод имеет незначительные ограничения: согревающие составы не втирают вблизи слизистых оболочек, особенно в области глаз, чтобы избежать раздражения.

Как работать с книгой

В настоящей книге даны атласы главных точек долголетия, профилактики болезней, сохранения подвижности. Отдельные главы посвящены важным направлениям оздоровления энергетической системы, связанной с той или иной системой органов.

Глава 1 содержит обобщающие атласы для профилактического воздействия на весь организм. Поиск биологически активных точек поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный опыт придет.

В каждой главе отведено место для классических упражнений цигун, включающих в работу множество точек одновременно. Движения китайской гимнастики не вызывают сложности, при этом имеют глубинное лечебное действие.

Более подробное знание исцеляющих точек открывает многие секреты, самый главный из которых – воздействие на организм на уровне сознания. Это высокое искусство самоисцеления, в Главе 4 мы освоим несколько приемов так называемого «Воспитания ци».

Глава 1

Спасение в собственных руках. Учимся работать



Человеческий организм – самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения. Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком – способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже, и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне.

Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой – самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Для лечения мы будем использовать надавливание (акупрессуру) и согревающие составы.

С чего начать сеанс акупрессуры

Зональная акупрессура

По атласу (то есть рисунку) находим биологически активные точки, намечаем их на своем теле. Занимаем удобное положение, по возможности, исключая влияние внешних раздражителей.

Воздействуем на точку круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия. Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут.

Степень давления на биологически активную точку:

- Легкий круговой массаж точки применяется в случае первичного воздействия акупрессурой. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.
- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.
- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем. И даже совмещенным усилием двух пальцев (см. фото 1.1).



Фото 1.1. Давление совмещенными пальцами

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

Традиционная акупрессура дает продленный эффект, если прогревать строго определенные точки энергетических каналов. Чтобы найти такие лечебные точки, придется прибегнуть к очень интересной древней системе мер!

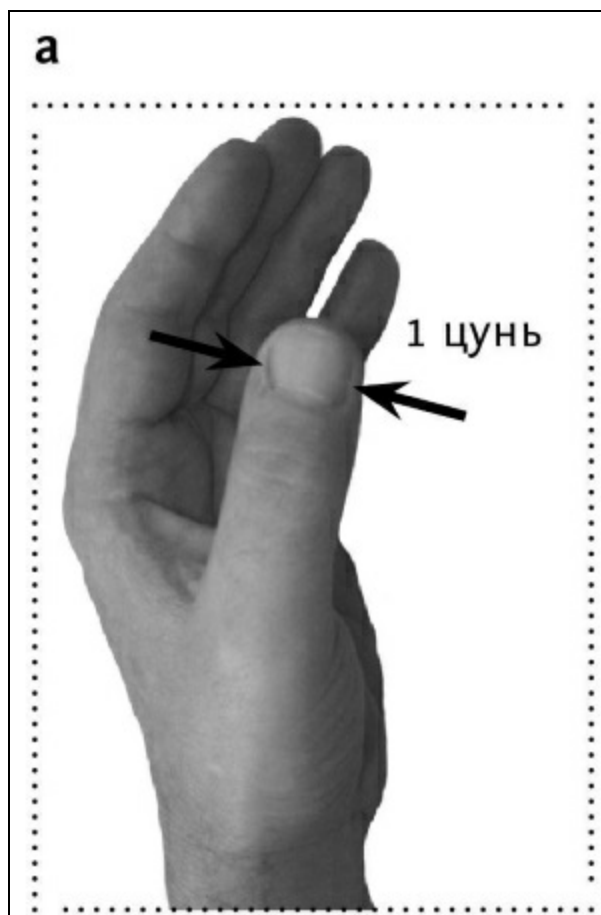
Человеческое тело соблюдает определенные пропорции. Независимо от того, мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек определена. А единичная мера длины для нахождения точек называется *пропорциональный (или индивидуальный) цунь*.

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



1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 1.2, а). У женщин можно использовать для измерения обе руки.

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной (правой или левой) ладони, см. фото 1.2, б.



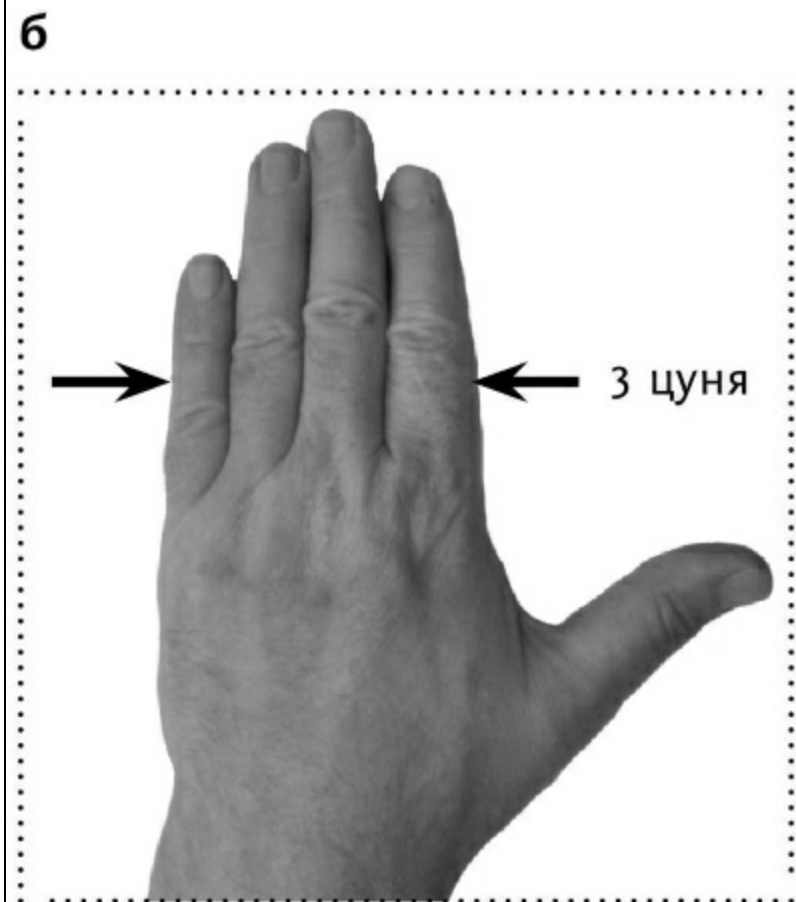


Фото 1.2, а, б. Пропорциональный цунь

Для разогрева биологически активных точек можно использовать эфирные мази, даже с добавлением мякоти чеснока. Курс надавливаний с втиранием эфирных составов может быть достаточно длительным, от 2 недель, и дает хороший эффект. Эфирный состав для втирания в биологически активные точки может быть таким:

10 частей тертой мякоти чеснока

10 частей оливкового масла

2 части воска

2 части меда.

Компоненты можно изменять, можно пользоваться готовым (аптечным) эфирным составом.

Восприимчивость кожи очень индивидуальна. Если кожа грубая, она легко переносит раздражающее воздействие. Если кожа нежная, то с использованием мазей нужно быть осторожнее: изменяйте долю чеснока в составах так, чтобы не было ожога.

Глава 2

Атласы общего оздоровления и профилактики



На протяжении нескольких тысячелетий в Китае совершенствовали терапию чжен-цзю, иглоукалывание и прижигание активных точек. Чжен-цзю – основная практика традиционной медицины, которая в первой половине прошлого века была признана символом и национальным достоянием Китая на государственном уровне.

А всего через двадцать лет практика стала достоянием врачей и пациентов во множестве других стран, перенеся через границы свой главный постулат: «лечить до начала болезни». То есть профилактику считать первостепенной задачей.

Терапию чжен (иглоукалывание или акупунктуру) может практиковать только опытный врач. Но в домашних условиях ее с успехом заменяет акупрессура, надавливание. А кропотливую процедуру цзю (прижигание, точнее прогревание активных точек) можно с успехом заменить надавливанием с втиранием согревающего состава.

Эту главу мы разделим на две части. Первая часть (*Традиционное согревающее воздействие*) отведена прогреванию нескольких особых типов канальных точек. Во второй части (*Зональная акупрессура*) освоим энергичное оздоровляющее надавливание участков тела, которое получило большое распространение за пределами Китая. Традиционная практика больше подходит обстоятельным и внимательно относящимся к себе людям, вторая – людям энергичным, склонным к решительным действиям, «не умеющим» ходить по врачам. Сделайте выбор, исходя только из своего характера, результат в любом случае вас порадует!

Традиционное согревающее воздействие

В традиционной практике будем продвигаться от простого к сложному: **шесть главных (или общих) точек, восемь точек-средоточий и пять типов шу-точек** (первых точек), принадлежащих 12 энергетическим меридианам. Каждый сеанс тепловой терапии является достаточным и полноценным, но в работу постоянно включаются новые точки и открываются новые возможности.

Главные (или общие) китайские точки организма

Массаж четырех общих точек в течение пяти веков в Китае практиковали, когда самочувствие ухудшалось внезапно, а также для общего оздоровления всех органов. Четыре общие точки охватывают и контролируют весь организм!

Впоследствии к четырем добавили еще две точки для восстановления равновесия в грудной клетке и для быстрого продвижения энергии по телу.

На лечебные точки мы будем ощутимо надавливать. Практически все они расположены на верхних и нижних конечностях, кроме **точки 6**, которая расположена в носогубной борозде. Силу надавливания регулируйте в соответствии со своей интуицией, время надавливания – до 30 секунд.

При резком болевом синдроме в области сердца можно произвести сильный удар тремя пальцами по **точке 5**, это служит отвлекающим приемом.

При боли в голове монотонное простукивание **точки 3** создает не только энергетический посыл, но и может иметь успокаивающий эффект, что само по себе является обезболиванием. Ведь не секрет, что при мигрени основная причина длительного болевого синдрома заключается в невозможности расслабиться. Больной руке или ноге мы можем создать покой за счет обездвижения. А вот заставить голову не думать, то есть снизить приток крови в сжатые спазмом сосуды – очень трудно! Так вот, нечастое легкое простукивание может успокаивать и расслаблять нервную систему.

Общая точка	Сфера воздействия
Точка 1. Цзу-сань-ли, канал желудка	Живот
Точка 2. Вэй-чжун, канал мочевого пузыря	Спина и поясница
Точка 3. Ле-цюэ, канал легких	Голова и шея
Точка 4. Хэ-гу, канал толстого кишечника	Лицо, горло
Точка 5. Нэй-гуань, канал перикарда	Грудная клетка
Точка 6. Шуй-гоу, заднесрединный канал	Энергетическая система тела

Точку 6 на лице будем надавливать вращающим движением.
А теперь обо всех этих точках немного подробнее!

Точка живота на голени (точка долголетия)



Существует легенда, согласно которой в столицу по приглашению первого министра прибыл старейший крестьянин. Крестьянин поведал министру, что вся его семья (и жена, и весьма пожилой сын, и немолодой внук, и жена внука) практикуют рефлексотерапию на одной замечательной точке, расположенной примерно на ладонь ниже колена.

Легенда утверждает, что старика, убежденного в волшебных свойствах точки, приглашали ко двору еще не одно десятилетие! И сегодня считается, что точка под коленом, соответствующая точке 1, цзу-сань-ли, является чудодейственной, она не просто лечит болезни, а повышает жизненную силу, увеличивает количество здоровья.

Точку 1, цзу-сань-ли, называют точкой долголетия. Массаж точки гармонизирует желудок, приводит в норму селезенку, излечивает болезни, вызванные переохлаждением и

сыростью.

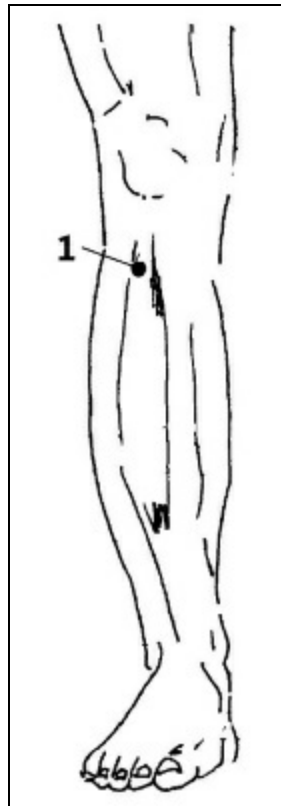


Рис. 2.1, а. Главные (общие) точки организма

Ее находят на 4 пальца ниже колена, на 2 пальца от середины голени (рис. 2.1, а).
Используют для лечения:

- всех болезней желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, запоры);
- гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы);
- расстройств, связанных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – сердцебиение, повышение артериального давления, депрессия, бессонница, нарушение водного обмена, снижение остроты зрения;
- аллергий и кожных высыпаний, в том числе экземы, крапивницы;
- а также для лечения суставов ноги.

Точка спины под коленом

Основная функция **точки 2 (вэй-чжун)** – устранение застойных явлений в области спины, в том числе вызывающих воспаление почек.

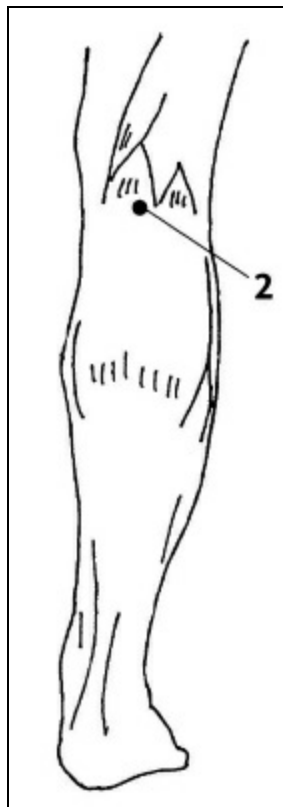


Рис. 2.1, б. Главные (общие) точки организма

Точка расположена на задней поверхности ноги, в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, то есть в самом центре подколенной складки (рис. 2.1, б). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе. По точке можно нанести удар открытой ладонью, а можно использовать плотное надавливание.

Точку используют при лечении:

- болезней позвоночника, в том числе остеохондроз грудного и нижнего отделов позвоночника (боли в пояснице, спине, в области суставов нижних конечностей, нарушение двигательной активности);
- болезней почек и мочевого пузыря – недержание мочи и затрудненное мочеиспускание);
- геморроя;
- критических состояний, сопровождающихся сильной лихорадкой.

Точка головы на руке

Основная функция **точки 3 (ле-цюэ)** – поставить барьер для заболеваний легких, на уровне носоглотки и кожного покрова. Именно поэтому точка используется на начальной стадии простудных болезней, содействует выделению пота при лихорадочных состояниях, устранению жара и головной боли.

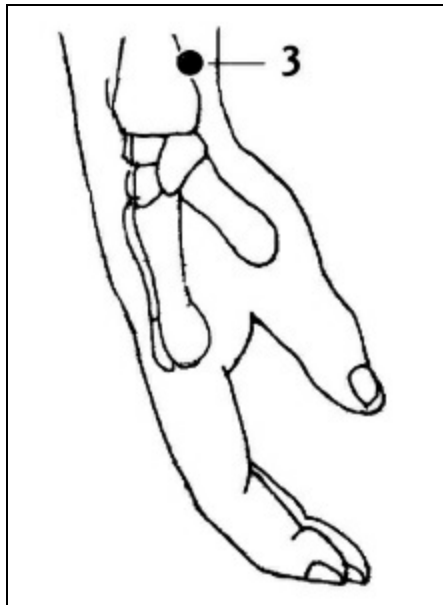


Рис. 2.1, в. Главные (общие) точки организма

Точка 3 расположена на 2 сложенных пальца над запястьем под большим пальцем (рис. 2.1, в). Для нахождения точки скрестите руки через промежутки между большими и указательными пальцами. В углублении на уровне указательного пальца массирующей руки вы найдете нужную точку на массируемой руке.

Используют при лечении:

- простудных заболеваний – кашель, затрудненное дыхание, отечность носоглотки, боль в шейных лимфатических узлах, лихорадка и озноб с головной болью;
- болей в области шеи и головы – головная боль, тугоподвижность затылочных мышц, нарушение мимики, паралич лицевого нерва;
- кардионеврозов – боль в области сердца, немотивированная смена настроений, нарушение концентрации мышления и ухудшение памяти;
- болезней водного обмена – частое мочеиспускание или задержка мочи и отечность кожных покровов;
- болезней половой сферы, в том числе нарушение функции воспроизводства у мужчин и женщин.

Точка лица на руке

Точка 4 (хэ-гу) многофункциональна. Она является носителем первичной энергии канала толстого кишечника, который иногда называют «зубной сосуд». Поэтому используется для лечения ротовой полости, как начального участка пищеварительного тракта. Болезни кишечника отражаются на лице пожелтением кожи и глазных склер, в таких случаях сразу прибегают к простукиванию точки в течение 3–4 минут.

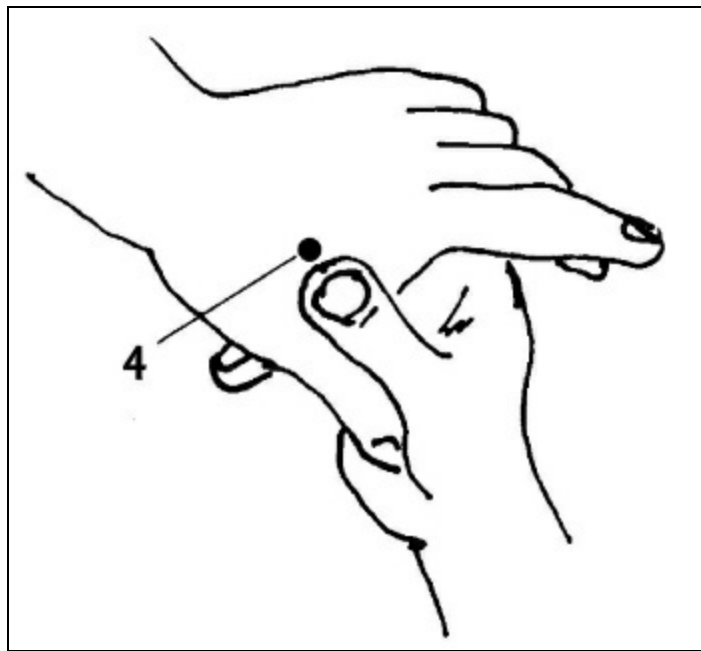


Рис. 2.1, г. Главные (общие) точки организма

Точка 3 расположена на наружной стороне кисти, между большим и указательным пальцами, на полпальца вниз (рис. 2.1, г). Используется при лечении:

- боли и отечности в области головы и шеи, паралича лицевого нерва, головной боли;
- гнойничковых заболеваний кожи (фурункулез);
- отечности слизистой оболочки носоглотки, болезней глаз, снижения остроты зрения;
- зубной боли;
- болезней толстого кишечника – брожение и боль в животе;
- гинекологических заболеваний, связанных с нарушением менструального цикла;
- нервных болезней, в том числе маниакальных состояний.

Точка сердца и грудной клетки

Функция **точки 5 (нэй-гуань)** – лечение болей в печени, а также болезней расстройства нервной системы и болей в области сердца.

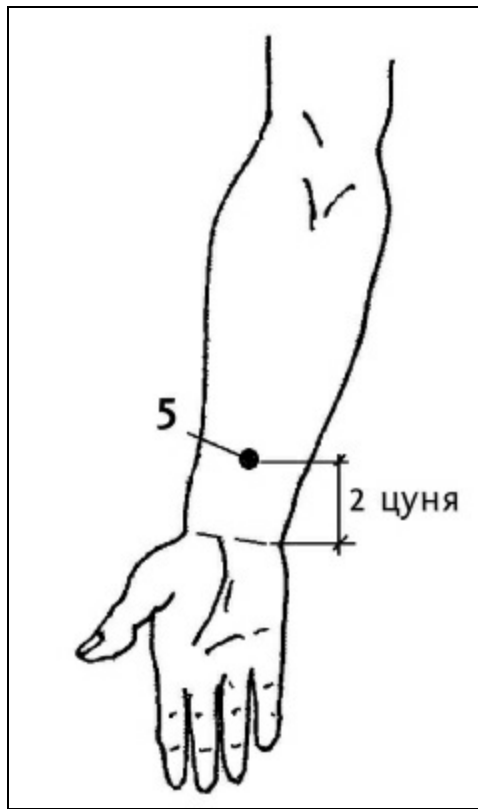


Рис. 2.1, д. Главные (общие) точки организма

Сомкните указательный, безымянный и средний пальцы одной руки, приложите их к лучезапястной складке другой руки. Точка расположена на 2 цуня выше запястья, между сухожилиями по центру (рис. 2.1, д). Ее простукивают (надавливают) при разогнутой в локтевом суставе руке, обращая ладонь кверху.

Используется при лечении:

- кардионеврозов с такими симптомами, как: сердцебиение, беспокойство, переполнение и сдавленность в грудной клетке;
- при болезнях селезенки и печени – рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, головокружение, нарушение функций селезенки;
- гинекологических заболеваний – мастит, мастопатия и снижение секреции молока после родов из-за застоя энергии печени, токсикоз беременных, дисменорея;
- используют как первую доврачебную помощь при аритмии и критических состояниях – отравления, судороги;
- а также для лечения болей в суставах руки.

Точка энергетического подъема

Функция **точки 6 (шуй-гоу)** – быстрый прилив сил, а также выход из критических состояний, а именно:

- при укачивании в транспорте;
- самопомощь в предобморочном состоянии, шоковые реакции, при отравлении, для снятия судорог;
- во время депрессии;
- при параличе мышц одной половины лица;
- в гинекологии при маточных кровотечениях.

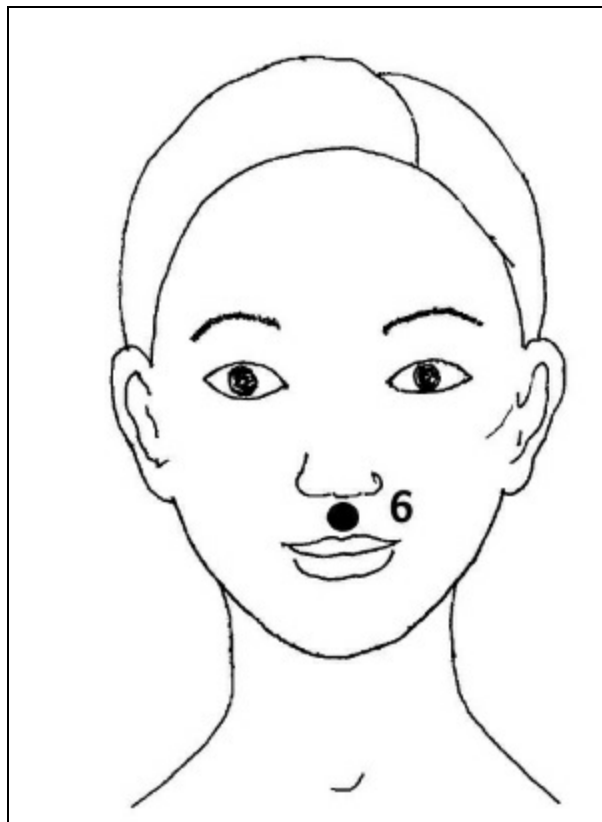


Рис. 2.1, е. Главные (общие) точки организма

Точка расположена в носогубной борозде, почти посередине, чуть ближе к носу (рис. 2.1, е). В критических ситуациях используют быстрые приемы сильного надавливания.

Восемь средоточий восемь точек для оздоровления всего организма

Древнейший трактат, именуемый «Канон трудностей», называет ключевые точки воздействия на различные системы организма. Таких точек – восемь. С помощью рисунков и описания определим местонахождение этих точек и дадим их подробную характеристику.

Нам снова понадобится древняя мера длины 1 цунь. Чтобы вспомнить, как его отмерить, вернемся к разделу *Традиционная акупрессура с согревающим составом в Главе 1.*



1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 1.2, а).

У женщин можно использовать для измерения обе руки.

«Средоточие энергии ци». Точка бодрости и мобилизации организма

Всей энергией ци управляют легкие. Для волевой активизации энергии используют точку (1) **тань-чжун** (название в переводе означает «центр арены»), расположенную на передней срединной линии, между сосками, на уровне 4-го межреберного промежутка, в середине грудной клетки (рис. 2.2, а). Ее традиционно используют для лечения болезней, вызванных патогенным холодом (кашель с одышкой, застарелые застойные явления в легких, сопровождающиеся болью в грудной клетке). Эффект от воздействия на точку достигается при лечении общего застоя энергии (боль в животе, вздутие живота, депрессия, климактерический невроз, мастопатия, снижение секреции молока после родов, мастит); при лечении болезней, вызванных недостатком ци (одышка, нехватка воздуха); болезней, вызванных аномальным поднятием ци (рвота, икота), при лечении болей в сердце.

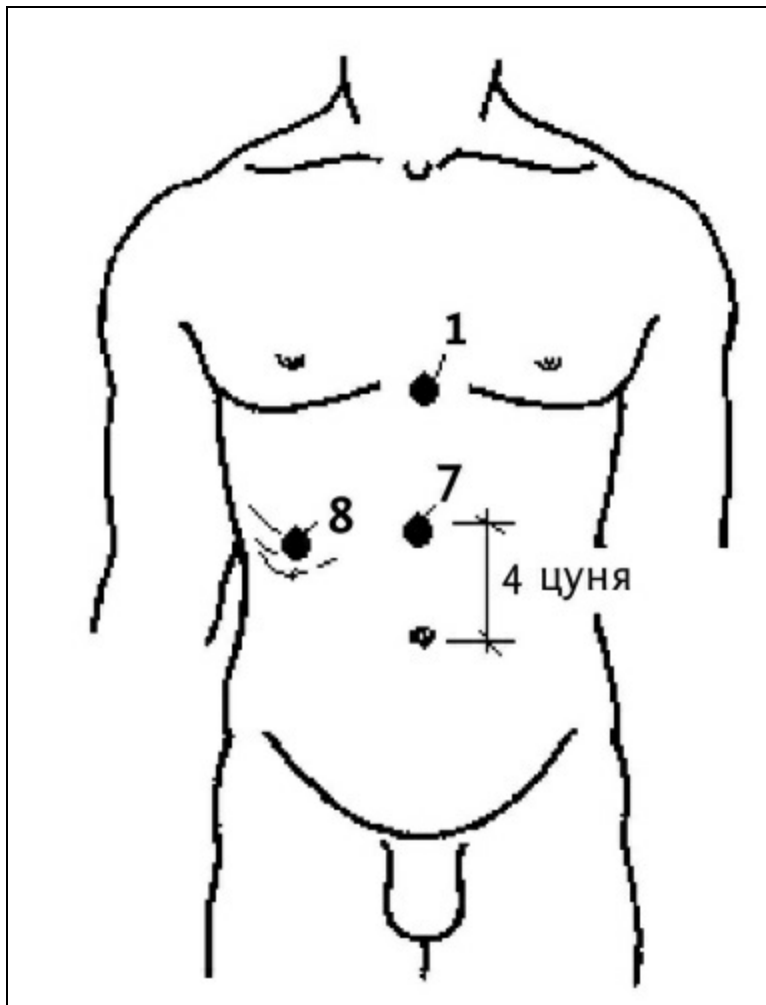


Рис. 2.2, а. Восемь средоточий

«Средоточие крови». Точка иммунной реакции

«Кровь управляется сердцем, а хранится в печени». Средоточием крови является точка (2) **гэ-шу**. В этой точке собирается кровь, поэтому ее используют при всех болезнях, связанных с кровью.

Точка **гэ-шу** («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня справа от позвоночника на уровне 7-го грудного позвонка (рис. 2.2, б).

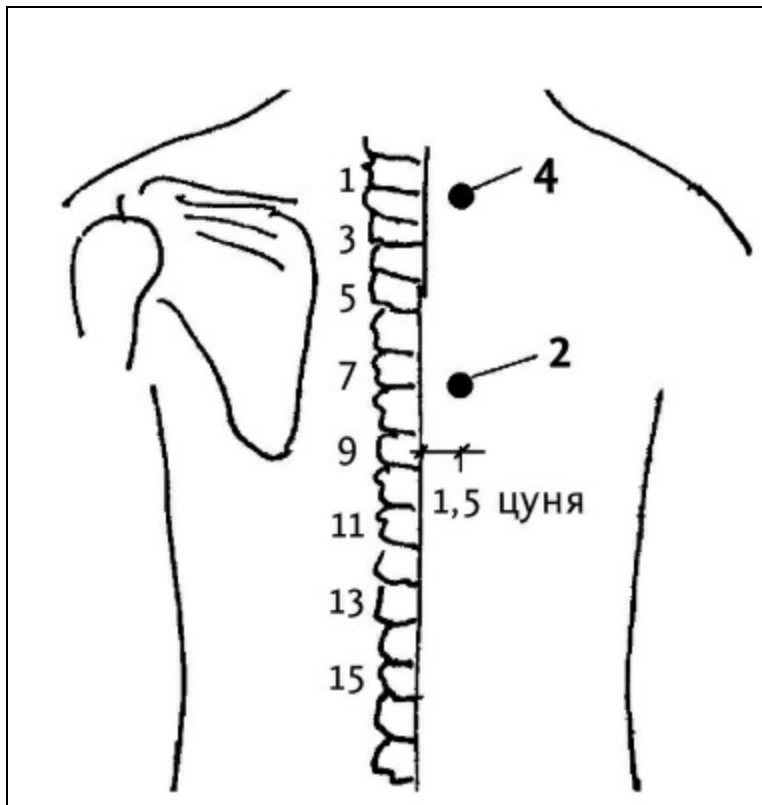


Рис. 2.2, б. Восемь средоточий

Воздействуйте на нее надавливанием или натирайте чесночным составом. Это избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов. Кроме того, воздействие на данную точку полезно при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.

«Средоточие сосудов». Регуляция артериального давления и сердечного ритма

Всеми сосудами организма управляют легкие. Точка (3) **тай-юань** служит местом прощупывания пульса в китайской медицине. Ее используют при любых заболеваниях сосудов. Тай-юань («место скопления, бездна») расположена на запястье слева у основания ладони (рис. 2.2, в).

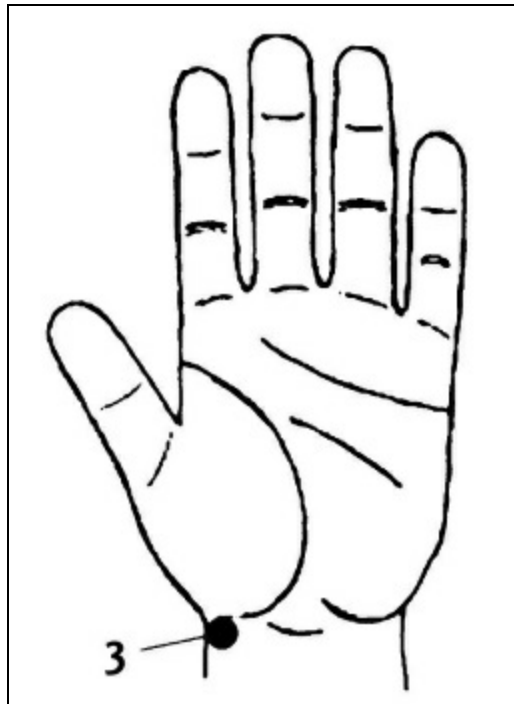


Рис. 2.2, в. Восемь средоточий

Дополнительный эффект от воздействия на тай-юань: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле); лечение болезней, связанных с восприятием патогенного ветра (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушения пульса, болезнь отсутствия пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, аномальное поднятие ци желудка с рвотой и отрыжкой).

«Средоточие костей». Укрепление опорно– мышечного аппарата

Почки управляют костями. Поэтому для лечения костей определена точка (4) **да-чжу**, относящаяся к энергетическому меридиану мочевого пузыря, связанному с меридианом почек. Кроме того, да-чжу расположена с двух сторон от 1-го грудного позвонка, значит, она несет тяжести с опорой на кости.

Точка да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена на 1,5 цуня правее 1-го грудного позвонка (рис. 2.2, б).

Дополнительный эффект от воздействия на да-чжу наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи. Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

«Средоточие костного мозга». Активизация кроветворения и пищеварительной системы

Точка (5) **сюань-чжун** связана с костным мозгом. Поэтому чаще всего ее используют при всех болезнях костного мозга, которые выражаются в нарушении кроветворения.

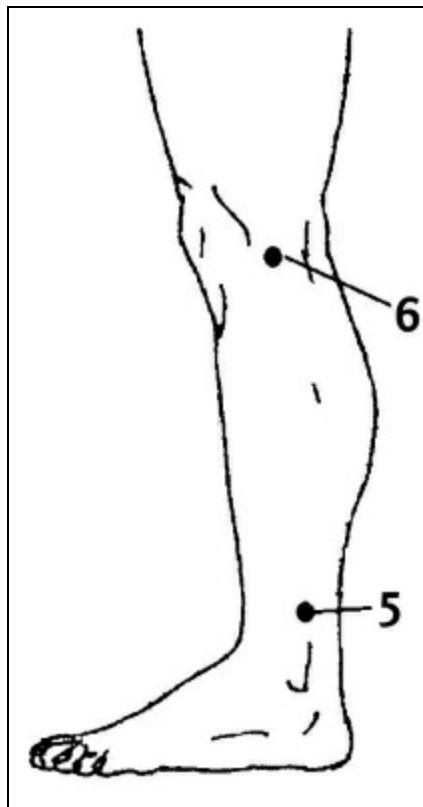


Рис. 2.2, г. Средоточие костного мозга

Сюань-чжун («подвешенный колокольчик») расположена на 3 цуня выше лодыжки на наружной поверхности голени (рис. 2.2, г). В древности маленьким детям чуть выше лодыжки подвешивали колокольчик, чтобы малыши не потерялись. Поэтому точка получила название «подвешенный колокольчик». Точку традиционно используют при болезнях опорно-двигательного аппарата (боли в тазобедренном суставе, пояснице, коленном суставе, голени, голеностопном суставе, а также напряжение шейных и затылочных мышц). А также для лечения болезней пищеварительной системы (вздутие кишечника, тошнота, рвота, понос, снижение аппетита); лечения простудных заболеваний, особенно сопровождающихся лихорадкой и отеками слизистых оболочек.

«Средоточие сухожилий». Точка успокоения блуждающих болей

Сухожилиями управляет печень. Поэтому для лечения всех болезней сухожилий используют точку (б) **ян-лин-цюань**, которая относится к ножному каналу желчного пузыря, связанному с ножным каналом печени.

Точка ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 2.2, г). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря. Ян-лин-цюань традиционно используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области). Дополнительная области применения – уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

«Средоточие фу-органов» («полых» органов: желудок, кишечник и другие)

Что такое органы с точки зрения китайской медицины



Органом в китайской медицине называют функциональную систему, то есть собственно орган и сферу его управления. Это очень важно, поскольку если мы говорим цзан-орган «легкие», то автоматически должны подразумевать и кожу, и волосную покров, которые связаны с легкими. А сердце напрямую связано с нервной системой и т. д. Поэтому рассматривая отдельные органы, надо обратить внимание и на их функциональные связи, поскольку «восемь средоточий» влияют на все связи.

Фу-органами (или ян-органами) называют полые органы – толстый и тонкий кишечник, желудок, желчный пузырь, мочевой пузырь, тройной обогреватель (меридиан, выполняющий функцию управления различными ци). Дополнительно к фу-органам относят матку, предстательную железу. Основная функция фу-органов – переваривание, всасывание пищи и выведение шлаков из организма.

К цзан-органам (или плотным органам, или инь-органам) относят сердце, перикард (оболочка сердца), печень, селезенка, легкие, почки.

Сердце при этом рассматривается как орган, управляющий сосудами, как хранилище жизненного духа шэнь, как орган, «открывающийся на языке» и управляющий цветом лица. То есть при изменении цвета лица и языка, при уменьшении подвижности языка говорят о болезнях сердца.

Печень хранит кровь и способствует беспрепятственному движению энергии в организме, управляет эмоциональной активностью. При болезнях печени ногти становятся мягкими и ломкими, и печень «открывается в глаза», то есть болезни слизистой оболочки глаз и снижение зрения связаны с болезнью печени.

Селезенка контролирует кровь, управляет мышцами и «открывается во рту и на губах». Дефицит ци селезенки проявляется бледностью губ.

Легкие управляют ци, контролируют рассеивание ци по всему организму, определяют вид кожи и волос и «открываются в нос». Когда ци легких достаточно, дыхательная и обонятельная функции носа выполняются безукоризненно.

Почки управляют ростом и развитием организма (то есть связаны с гормональной системой), управляют костями и образованием костного мозга (а значит, и отвечают за состояние зубов). Почки «открываются в ухо», острый слух указывает на здоровье почек, то есть достаточную ци почек.

Главным фу-органом является «море пищи», желудок. При всех болезнях фу-органов используют точку (7) **чжун-вань** («середина эпигастрия»).

Чжун-вань расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 2.2, а). Точка традиционно используется при недостатке ци селезенки и желудка, что выражается болью в эпигастриальной области, вздутием живота, снижением аппетита, икотой, рвотой, поносом; при застойных явлениях в пищеварительном тракте и аномальном поднятии ци желудка; при переполнении и боли в эпигастриальной области, запоре, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита. Воздействием на точку добиваются излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

«Средоточие цзан-органов» («плотных» органов: сердце, печень, селезенка, почки и др.)

Источником образования жизненной энергии является цзан-орган селезенка. Важной точкой «живота селезенки» является **чжан-мэнь** (8), которая считается центром подреберья. Точку используют при всех болезнях плотных органов.

Точка чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11-го ребра, на ножном меридиане печени (рис. 2.2, а). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята.

Воздействие на точку благотворно: при климактерическом неврозе, утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании, у мужчин – при белых мутных выделениях из полового члена; при кашле, одышке, сухости в горле. На точку воздействуют при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

Как цзан– и фу-органы связаны между собой



Сердце и тонкий кишечник. Избыток ци в сердце повреждает тонкий кишечник; избыток ци в тонком кишечнике может повредить сердце в момент стремительного поднятия.

Селезенка и желудок. Желудок опускает пищу вниз, а селезенка поднимает питательные вещества к сердцу и легким. Селезенка и желудок связаны неразделимо, как Инь и Ян.

Легкие и толстый кишечник. При нормальной перистальтике толстого кишечника ци легких легко опускается. При закупорке кишечника ци легких застаивается, и болезнь проявляется кашлем и переполнением в грудной клетке.

Почки и мочевой пузырь. Ци почек обеспечивает открывание и закрывание мочевого пузыря. Также неразделимы функции печени и желчного пузыря.

Шу-точки для оздоровления двух типов органов: полых и плотных

Добавляем в арсенал оздоровительных практик воздействие на так называемые шу-точки. Шу-точки – это пять типов точек двенадцати главных меридианов. Их называют точки-истоки, точки-ручьи, точки-быстрины, точки-реки, точки-устья и относят к каналам цзан-органов (плотных органов) и фу-органов (полых органов). Подробнее о таком классифицировании органов читайте выше (*Восемь средоточий...*).

Считается, что главная функция плотных органов (**сердца, печени, селезенки, легких, почек**) – переработка и хранение питательных веществ, жизненной энергии ци, крови и жидкостей тела. Главная функция полых органов (**толстый и тонкий кишечник, желудок, желчный пузырь, мочевой пузырь, тройной обогреватель** или гормональная система) – переваривание пищи и выведение шлаков из организма.

Для оздоровления полых и плотных органов существуют разные группы точек. Мы будем использовать уже опробованный способ воздействия: надавливание с втиранием согревающего состава.



Любая канальная точка имеет широкий спектр использования, у шу-точек (начальных точек каналов) зона воздействия особо обширна, обратите внимание на описание.

Точки-истоки. Иммунная реакция и неотложная помощь

В точках-истоках канальная энергия расположена не глубоко. Их используют как неотложную помощь в критических состояниях, при упадке сил, для быстрой стимуляции защитной реакции организма.

Для **плотных органов** точки-истоки: **Шао-шан (1), Чжун-чун (2), Шао-чун (3), Ин-бай (4), Да-дунь (5), Юн-цюань (6)**. Все эти точки расположены на пальчиках ног и рук.

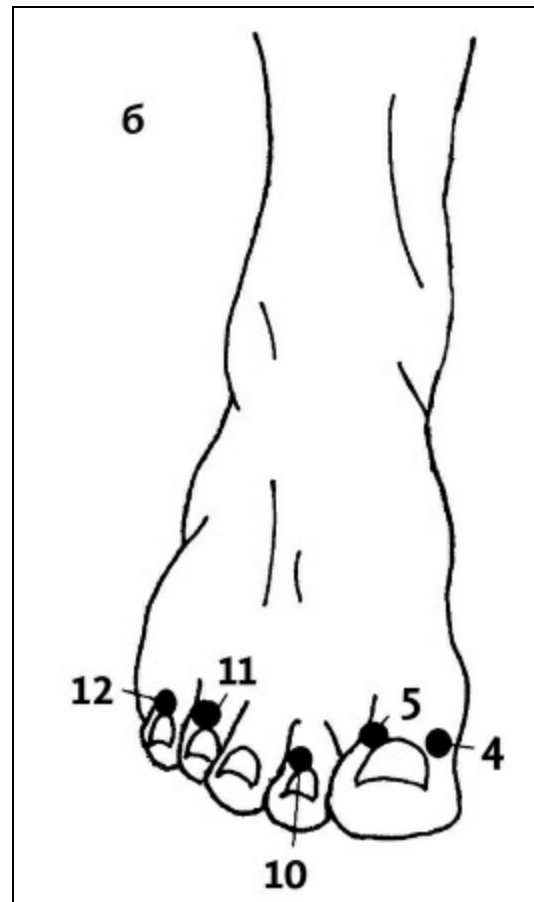
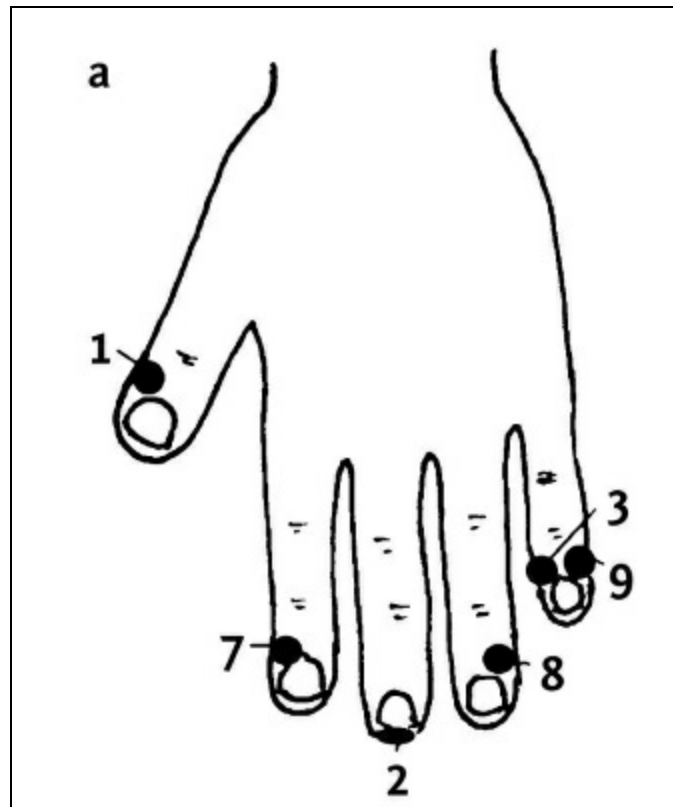
Точка (1) **шао-шан** («мало») расположена приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя большого пальца (рис. 2.3, а).

Дополнительный эффект от воздействия на шао-шан: лечение болезней органов дыхания (кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, кровохарканье, одышка, лихорадочные состояния, воспаление горла, боль в горле с жаждой); головная боль, носовое кровотечение, беспокойство; рвота, боль в эпигастрии, судороги.

Точка (2) **чжун-чун** («средний (палец) уходит») расположена на кончике среднего пальца (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чун: избавление от сердечной боли, сердцебиения; лечение нервных расстройств, расстройств речи; лечение гастрологических заболеваний (понижение аппетита, рвота, понос); снижение артериального давления, избавление от шума в ушах.

Точка (3) **шао-чун** («ручной канал сердца») расположена приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя мизинца на его внутренней стороне (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на шао-чун: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца);

избавление от судорог мышц руки, боли в предплечье; лечение нервных расстройств; предупреждение критических состояний (высокой температуры, потеря сознания).



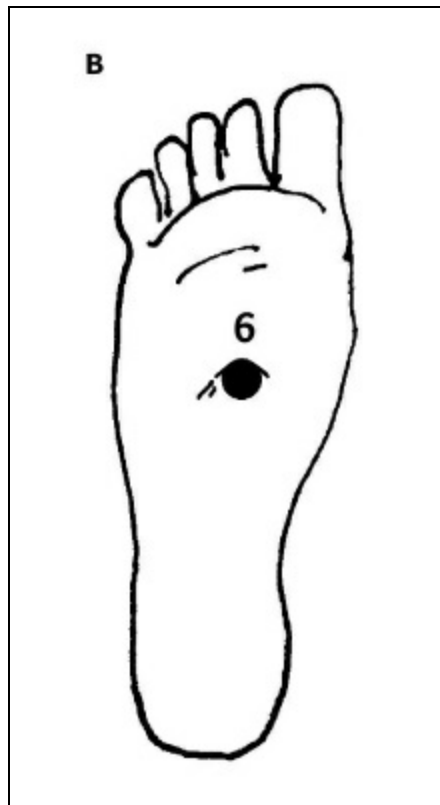


Рис. 2.3, а, б, в. Точки-истoki

Точка (4) **ин-бай** («скрывать белый») расположена на внутренней стороне большого пальца стопы, скрывшись на «границе красных и белых мышц», приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение кровотечений (маточные кровотечения, обильные менструации, носовые кровотечения, кровохарканье); лечение гастрологических заболеваний (вздутие живота, понижение аппетита, рвота, понос, боль в эпигастральной области); лечение нервных болезней (беспокойство, бессонница, подавленность настроения, маниакальное состояние); избавление от боли и переполнения в грудной клетке, кашля, одышки.

Точка (5) **да-дунь** («большой, толстый» (палец)) расположена на большом пальце стопы, на наружной стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на да-дунь: лечение болезней канала печени (грыжа, боль в паху, ночное недержание мочи, задержка мочи, гонорея, затрудненное мочеиспускание), лечение болезней половой сферы (боль в головке полового члена и яичке, втяжение яичка, одностороннее увлечение яичка, повышенная потливость, покраснение, опухание и боль наружных половых органов, выпадение матки, зуд вульвы, маточные кровотечения, аменорея).

Точка (6) **юн-цюань** («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 2.3, в). Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при недостатке энергии почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головная боль, головокружение, шум в ушах, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, поллюции у мужчин, эротические сновидения у женщин, носовое кровотечение, сухость во рту, жар в стопах, желтая моча), при недостатке Ян почек (проявления: ломота в пояснице и коленях, головокружение, шум в ушах, снижение слуха, импотенция, поллюции, частое мочеиспускание, недержание мочи,

задержка мочи, гонорея, диабет, бесплодие), при нарушении гармонии между сердцем и почками (беспокойство, бессонница, сердцебиение, снижение памяти, головокружение, шум в ушах, сухость в горле, боль в пояснице), при недостатке энергии легких (кашель с отхаркиванием крови, сухость во рту и в горле, ломота и слабость в пояснице и коленях), при недостатке энергии печени (головокружение, шум в ушах, затуманивание зрения, сухость в горле, ощущение жара в стопах и грудной клетке, беспричинный гнев, ломота в пояснице и коленях), при нервных болезнях и многих других.

Для полых органов точки-истoki: (7) **Шан-ян**, (8) **Гуань-чун**, (9) **Шао-цзэ**, (10) **Ли-дуй**, (11) **Цзу-цяо-инь**, (12) **Чжи-инь**.

Точка (7) **шан-ян** («один из (пяти) звуков») расположена приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя указательного пальца (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на шан-ян: лечение лихорадочных состояний без пота; снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли; лечение болезней глаз (глаукома, бельмо, отеки под глазами).

Точка (8) **гуань-чун** («конец перекрестка») расположена на внешней стороне безымянного пальца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на гуань-чун: лечение лихорадки; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек и покраснения глаз; используется при болях в области сердца, головных болях; избавление от острой рвоты и поноса.

Точка (9) **шао-цзэ** («маленькое болотце») расположена на внешней стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 2.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на шао-цзэ: лечение лихорадочных состояний; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек, лечение инфекционных заболеваний конъюнктивы; лечение молочной железы (снижение секреторной функции молочных желез после родов, мастит); предупреждение критических состояний (судороги, потери сознания).

Точка (10) **ли-дуй** («крутой обрыв») расположена на наружной стороне второго пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (понижение аппетита, ощущение голода с пониженным аппетитом, вздутие живота, боль в эпигастральной области, несварение желудка); лечение воспаления слизистых оболочек, высыпания на коже лица, предупреждение отеков; лечение серьезных нервных расстройств; предупреждение кровотечений (носовых); лечение заболеваний желчного пузыря.

Точка (11) **цзу-цяо-инь** («ножное отверстие») расположена на наружной стороне безымянного пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от головных болей, головокружения, боли в глазах (мигрени), шума в ушах из-за перепада давления; предупреждение нервных расстройств; лечение одышки и лихорадки.

Точка (12) **чжи-инь** («достичь инь») расположена на наружной стороне 5-го пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 2.3, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение головной боли в затылке и в темени, боли в глазах (мигрени); лечение боли в стопе; лечение раздражительности.

Точки-ручьи. Помощь при воспалительных процессах

Канальная энергия в точках-ручьях не только обильней, чем в точках истоках, но и находится глубже. Точки-ручьи используют, чтобы погасить хронические воспаления в органах и системах.

Для **плотных органов** точки-ручьи: (1) **Юй-цзи**, (2) **Лао-гун**, (3) **Шао-фу**, (4) **Да-ду**, (5) **Син-цзянь**, (6) **Жань-гу**.

Точка (1) **юй-цзи** («край (хвост) рыбы») расположена у середины 1-й пястной кости, на границе ладонной и тыльной поверхности кисти (рис. 2.4, а). Название связано с тем, что мышцы в этой области ладони напоминают форму рыбы.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней легких (кашель с отхаркиванием желтой вязкой трудно отделяемой мокроты, воспаление горла, сухость в горле с жаждой, потеря голоса, кровохарканье, одышка, лихорадочные состояния при простуде); лечение нервных расстройств; лечение мужских болезней; лечение лихорадки с головной болью; избавление от рвоты, боли в животе; притупление зубной боли.

Точка (2) **лао-гун** («дворец труда») расположена чуть выше центра ладони между средним и безымянным пальцами (рис. 2.4, а). Сожмите в кулак кисть – кончик среднего пальца укажет на эту точку. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); лечение эпигастральных болезней (резкая боль в эпигастральной области, отрыжка, рвота, снижение аппетита, жажда, заболевания печени и желчного пузыря с потемнением мочи); лечение лихорадочных состояний без пота; снижение переутомления. Точка используется для уменьшения зубной боли.

Точка (3) **шао-фу** («средоточие (канала) сердца») расположена на ладони между безымянным пальцем и мизинцем (рис. 2.4, а). При сгибании кисти в кулак кончик мизинца соответствует расположению точки. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области сердца, сердцебиения; лечение болей в суставах руки – от мизинца до плечевого сустава; лечение болезней почек и половых органов (задержка мочи, кровь в моче); задержка нервных расстройств.

Точка (4) **да-ду** («большой город») расположена у большого пальца стопы в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 2.4, б). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области эпигастрия (вздутие живота, тошнота, рвота, понос, запор); лечение болей в стопе, в голеностопном суставе, болей в пояснице; лечение болезней жара и лихорадочных состояний.

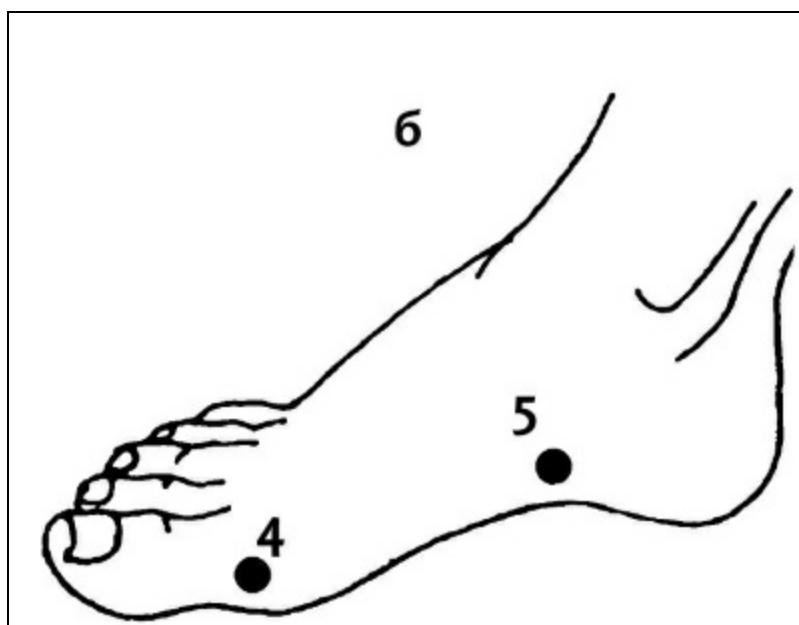
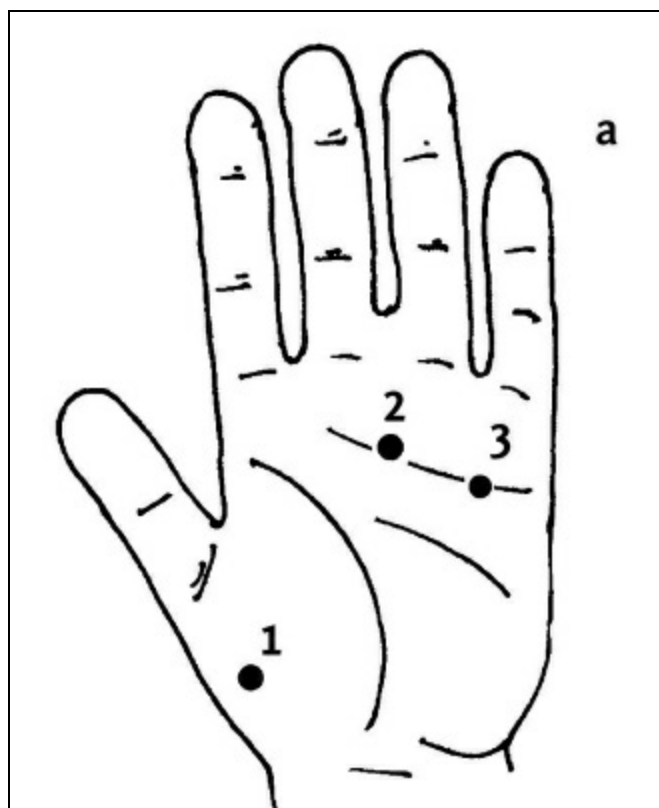
Точка (5) **жань-гу** («впадина») расположена с внутренней стороны стопы в углублении у основания пятки (рис. 2.4, б). Дополнительный лечебный эффект от воздействия на жань-гу: лечение гинекологических заболеваний (маточные кровотечения, дисменорея, бесплодие, выпадение матки, зуд вульвы); лечение импотенции, болезненного мочеиспускания, задержки мочи; лечение болезней дыхательных путей (одышка, кашель с отхаркиванием крови, боль в горле); лечение нервных расстройств; лечение болезней желудочно-кишечного тракта (понос, снижение аппетита).

Точка (6) **син-цзянь** («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1-м и 2-м пальцами (точнее, между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 2.4, в. Дополнительный лечебный эффект от прижигания точки: снятие головной боли, боли в подреберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечение расстройства работы кишечника (понос,

рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

Для **полых органов** точки-ручьи: (7) Эр-цзянь, (8) Е-мэнь, (9) Цянь-гу, (10) Нэй-тин, (11) Ся-си, (12) Цзу-тун-гу.

Точка (7) **эр-цзянь** («второй промежуток») расположена у основания указательного пальца с внешней стороны (при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца). Расположение точки см. рис. 2.4, г. Дополнительный эффект от воздействия на эр-цзянь: снятие лихорадочных состояний, зубной боли, боли в горле, отека слизистых, воспаления десен; лечение болезней глаз – боль, желтушность склер; лечение боли в суставах – кисти и надплечья.



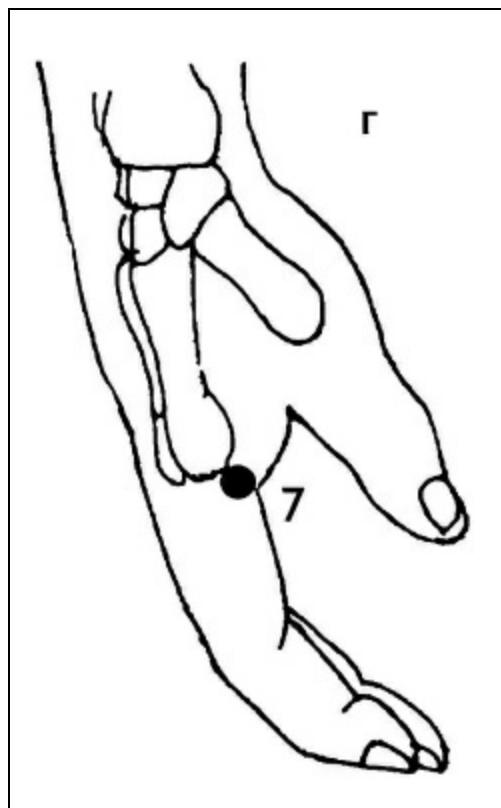
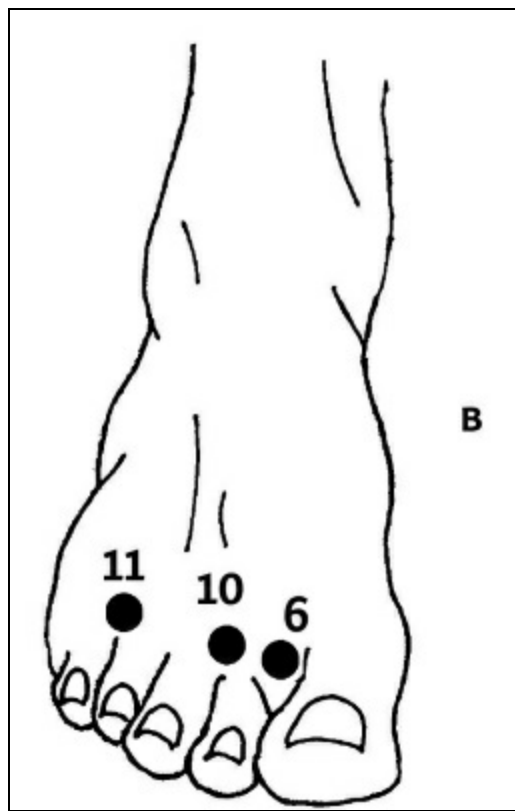
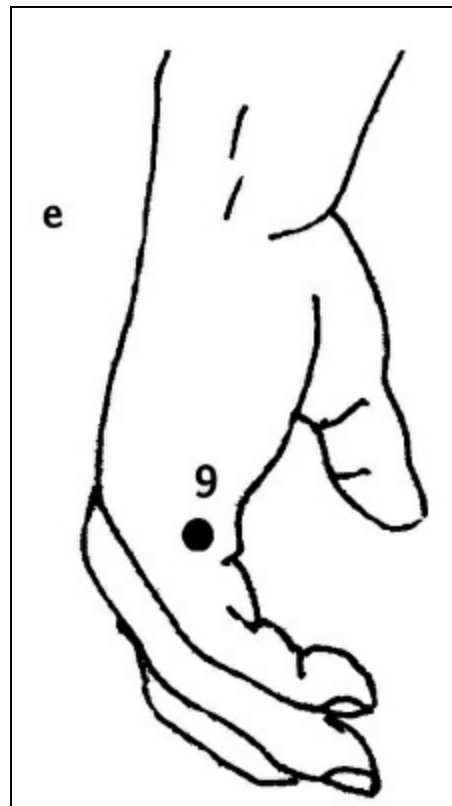
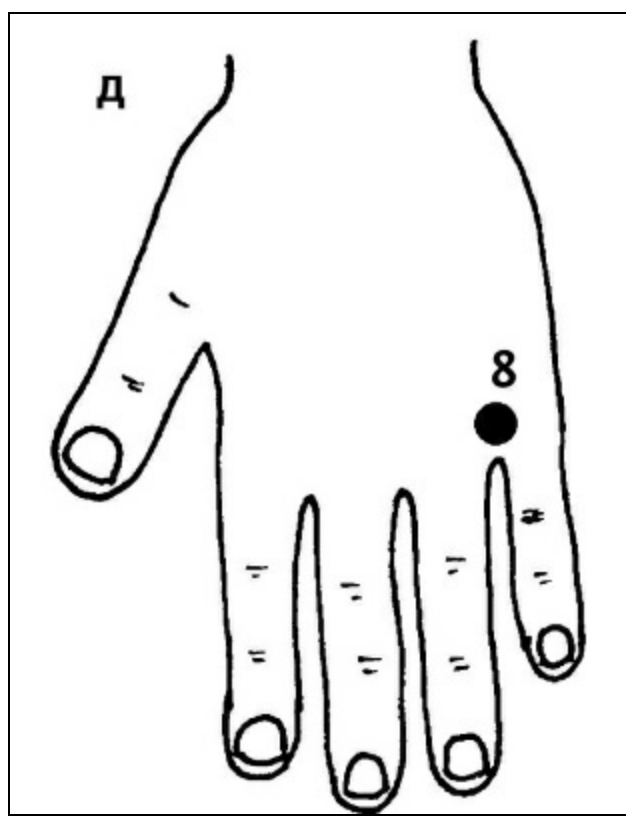


Рис. 2.4, а, б, в, г. Точки-ручьи

Точка (8) **е-мэнь** («ворота жидкости») расположена во впадине между суставами безымянного пальца и мизинца (рис. 2.4, д). Точку легче всего найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца. Дополнительный эффект от воздействия на е-мэнь: снятие лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы; избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства.



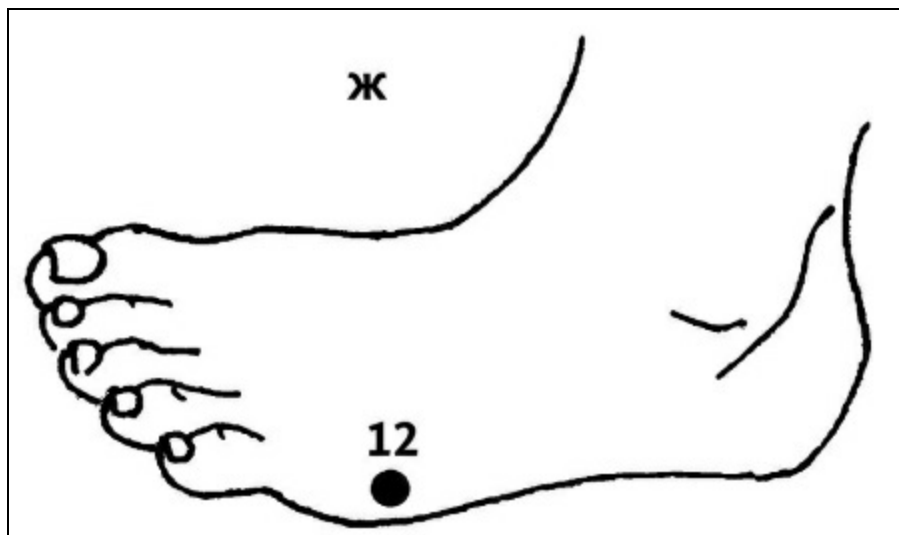


Рис. 2.4, д, е, ж. Точки-ручьи

Точка (9) **цянью-гу** («перед ущельем горного потока») расположена в углублении у основания мизинца на боковой стороне ладони (рис. 2.4, е). Основной эффект от воздействия на цянью-гу – лечение болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния без пота, сухость в горле, жажда, затрудненное мочеиспускание красной мочой при заболеваниях печени и почек).

Дополнительный эффект от воздействия на цянью-гу: лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз); лечение так называемых болезней «расстройства жизненного духа» (боль в области сердца, депрессия); лечение гипертонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, шум в ушах); лечение суставов (кисти и запястья, боли, онемение, нарушение двигательной функции в области предплечья).

Точка (10) **нэй-тин** («внутренний двор дома») расположена на конце щели между 2-м и 3-м пальцами ноги, напоминающей ворота (рис. 2.4, в). Основной эффект от воздействия на точку – лечение болезней со свойствами жара, в том числе: носовое кровотечение, боль в эпигастральной области, жажда, покраснение лица, головная боль, икота, кариес, зубная боль, воспаление горла из-за жара в желудке, лихорадочные состояния без пота.

Дополнительный эффект: лечение болезней желудка (понижение аппетита, боль в животе, вздутие живота, понос); лечение суставов ноги (отек и боль тыльной поверхности стопы, боль в голени, нарушение двигательной функции нижней конечности, похолодание конечностей).

Точка (11) **ся-си** («сжатая с двух сторон») расположена на конце межпальцевой складки между 4-м и 5-м пальцами стопы. (рис. 2.4, в). Основной эффект от воздействия на ся-си – лечение «возгораний огня печени» (боль и ощущение распирания в подреберье, боль, отек и покраснение глаз, беспокойный сон с многочисленными сновидениями, головная боль, лихорадочные состояния без пота).

Дополнительный эффект: ликвидация застоя ци печени, приводящего к боли в подреберье, маститам, аменорее и другим женским болезням; лечение болей и распирающих в грудной клетке, отеков в области шеи.

Точка (12) **цзу-тун-гу** («углубление в ноге») расположена в углублении на самой широкой части стопы на границе тыльной и подошвенной поверхности (рис. 2.4, ж). Дополнительный эффект от воздействия на цзу-тун-гу: лечение болезней головы и лица, в

том числе: головная боль в теменной и затылочной областях, головокружение, напряжение шейных и затылочных мышц, носовое кровотечение, снижение остроты зрения, затуманивание зрения, покраснение глаз.

Точки-быстрины. Восстановление молодой подвижности тела

Канальная ци в точках-быстринах набирает достаточную мощь. Точки используют для лечения глубоких тканей фасций и суставов и для восстановления молодости тела.

Для **плотных органов** точки-быстрины: **(1) Тай-юань, (2) Да-лин, (3) Шэнь-мэнь, (4) Тай-бай, (5) Тай-чун, (6) Тай-си.**

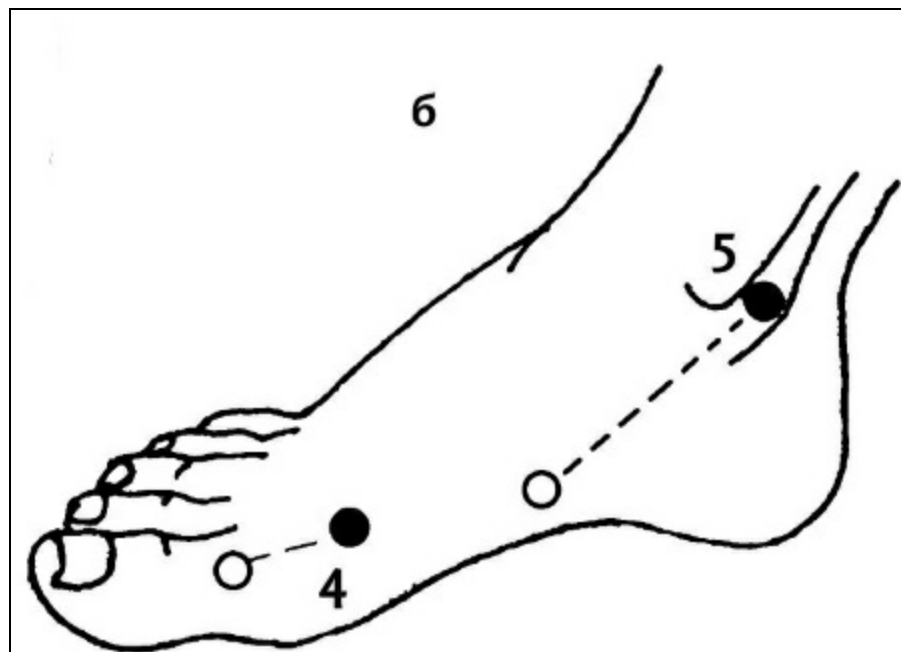
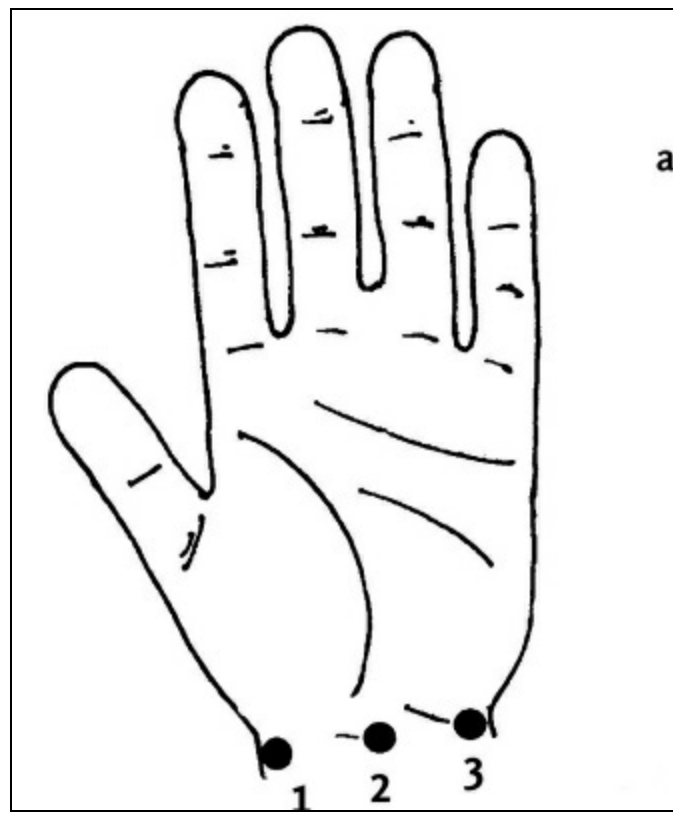
Точка (1) **тай-юань** («место скопления, бездна») расположена на ладонной стороне запястья, слева во впадине между сухожилиями (рис. 2.5, а). Дополнительный эффект от воздействия на тай-юань: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле); лечение болезней, связанных с восприятием патогенного ветра (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (нарушение пульса, болезнь отсутствия пульса, боль в области сердца, сердцебиение, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (вздутие живота, аномальное поднятие ци желудка с рвотой и отрыжкой).

Точка (2) **да-лин** («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки (рис. 2.5, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин: лечение болезней сердца (боли в области сердца, сердцебиение); улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья, депрессивного состояния, бессонницы; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Точка (3) **шэнь-мэнь** («ворота жизненного духа Шэнь») противоположна точке тай-юань и расположена у края лучезапястной складки (рис. 2.5, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болезней, связанных с расстройством жизненного духа шэнь (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия); лечение болей в грудной клетке; и других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Точка (4) **тай-бай** («большой белый») расположена в углублении на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки 1-й плюсневой кости, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную (рис. 2.5, б). Основной эффект от воздействия на точку в сочетании с другими точками-быстринами – лечение нарушений двигательной и чувствительной функции нижних конечностей и нижнего отдела позвоночника.

Дополнительный эффект от воздействия на точку тай-бай: лечение болезней селезенки (боль в области эпигастрия, вздутие живота, запор, понос, жидкий стул с примесью крови и слизи, отрыжка, урчание в животе, понижение аппетита); лечение расстройства жизненного духа Шэнь (боль в области сердца, чувство переполнения в грудной клетке, замедленный пульс, раздражительность, подавленное состояние).



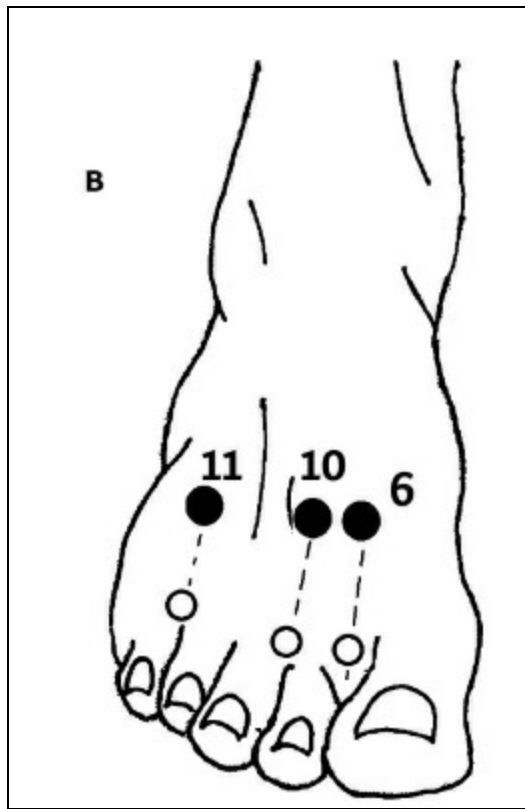


Рис. 2.5, а, б, в. Точки-быстрины

Точка (5) **тай-си** («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 2.5, б). Воздействие на тай-си полезно: при болезнях половой и урологической сферы; при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

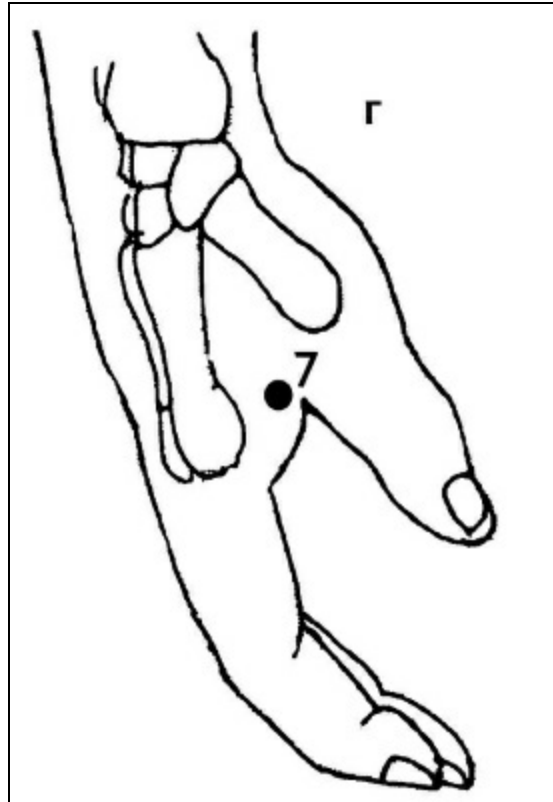
Точка (6) **тай-чун** («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1-й и 2-й плюсневыми костями (рис. 2.5, в). Тай-чун – точка-быстрина ножного канала печени, ее называют точкой первичной ци и сравнивают с великим перекрестком крови и энергии ци. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на тай-чун чрезвычайно обширный. Воздействие на тай-чун благотворно: при гинекологических заболеваниях, таких как мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей); при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Для **полых органов** точки-быстрины: (7) **Сань-цзянь**, (8) **Чжун-чжу**, (9) **Хоу-си**, (10) **Сянь-гу**, (11) **Цзу-линь-ци**, (12) **Шу-гу**.

Точка (7) **сань-цзянь** («третий промежуток») расположена с внешней стороны кисти у основания большого пальца между большим и указательным пальцами (рис. 2.5, г). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней кишечника (понос,

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

Точка (8) **чжун-чжу** («середина отмели, островка») расположена на наружной поверхности кисти, между сухожилиями мизинца и безымянного пальца – на 1,5 цуня назад от кожной перепонки между пальцами (рис. 2.5, д). Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чжу: повышение остроты слуха; избавление от лихорадочных состояний, головной боли; выведение плоских бородавок; улучшение перистальтики кишечника.



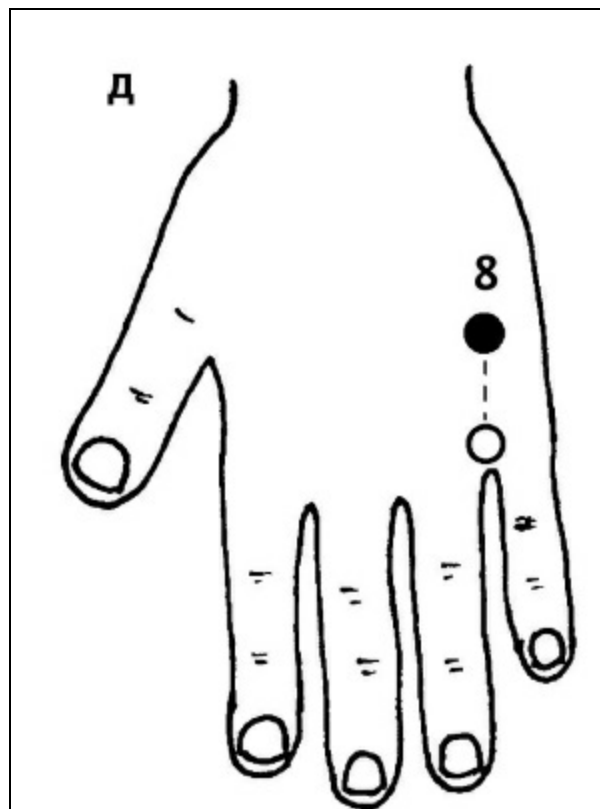


Рис. 2.5, г, д. Точки-быстрины

Точка (9) **хоу-си** («задний горный ручей») расположена на конце поперечной складки ладони, которая похожа на ручей, текущий с вершины горы (рис. 2.5, е). Если кисть сжать в кулак, точку можно найти в углублении кзади от локтевого края головки 5-го пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки ладони, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в горле и отечности носоглотки, носовых кровотечений; лечение органов слуха (снижение слуха); лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, бельмо, покраснение глаз, гноетечение и припухлость в углах глаз); синдром вегетососудистой дистонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, жар в теле, озноб).

Точка (10) **сянь-гу** («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2-й и 3-й плюсневными костями (вторым и средним пальцами стоп) (рис. 2.5, в). Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.

Точка (11) **цзу-линь-ци** («течение сверху вниз по ноге») расположена между 4-й и 5-й плюсневными костями, в углублении у латеральной стороны сухожилия разгибателя мизинца стопы (рис. 2.5, в). Дополнительный эффект от воздействия на точку: избавление от застоя ци в печени (для него характерны ощущение распираания и боль в подреберье, мастопатия и дисменорея и другие нарушения менструального цикла у женщин); лечение таких болезней, как боль в наружном углу глаза, боль в подреберье, боль и припухлость в подмышечной области, боль в одной половине головы, боли в области сердца и одышка.

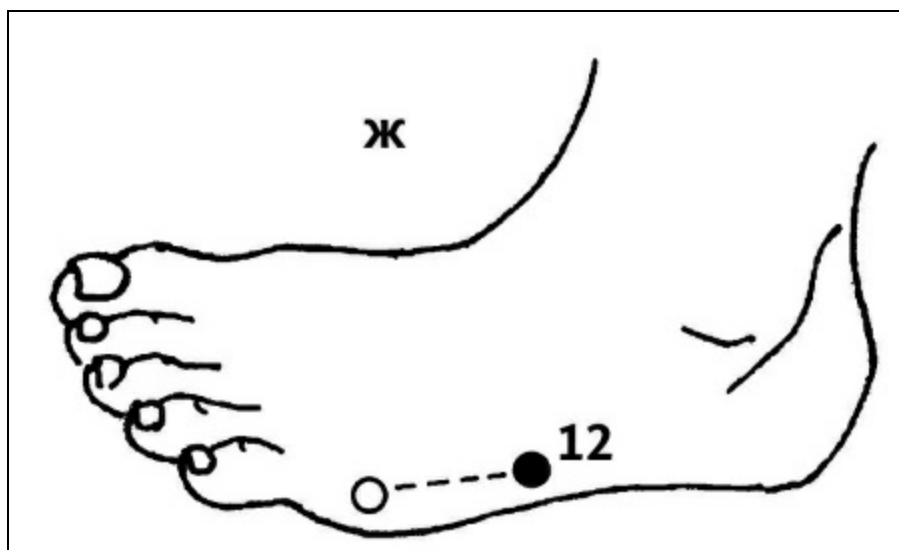
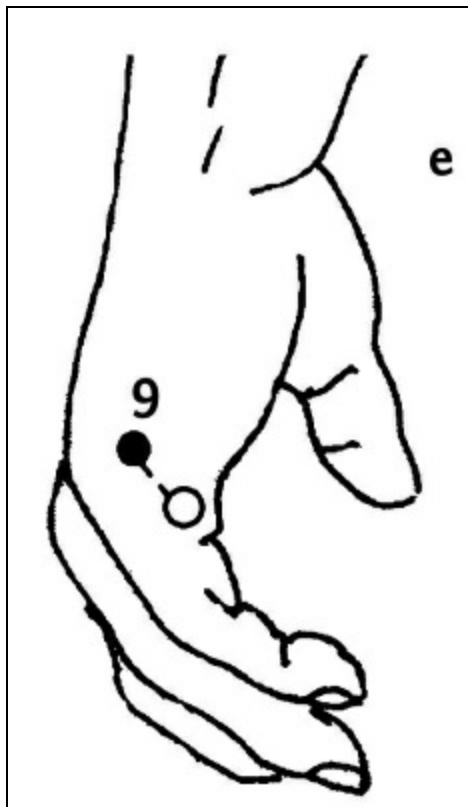


Рис. 2.5, е, ж. Точки-быстрины

Точка (12) шу-гу расположена в углублении книзу от головки 5-й плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (рис. 2.5, ж). Эту точку используют также при головокружении; желудочно-кишечных расстройствах.

Точки-реки. Заслон для болезнетворной энергии

В следующих канальных точках движение энергии напоминает течение воды в реках – быстрое и полноводное. Традиционная медицина использует их, чтобы поставить заслон болезнетворной энергии. Прогревание рек считается обязательным для очищения и оздоровления органов дыхания (если вы помните, легкие относятся к плотным органам).

Для **плотных органов** точки-реки: (1) Цзинь-цзюй, (2) Цзянь-ши, (3) Лин-дао, (4) Шан-цзю, (5) Чжун-фэн, (6) Фу-лю.

Точка (1) **цзинь-цюй** («поток воды») расположена на 1 цунь выше лучезапястной складки, в углублении между шиловидным отростком лучевой кости и лучевой артерией (рис. 2.6, а). Точку традиционно используют для лечения болезней легких и дыхательных путей – кашель, одышка, боль и отечность слизистой оболочки горла. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в запястье и предплечье; лечение болезней, вызванных восприятием внешнего патогенного холода (лихорадочные состояния без пота с головной болью, жаром в теле, ознобом); лечение болезней селезенки и желудка (боль в эпигастральной области, рвота); другие болезни и состояния (сонливость, избыточный жар в стопах и ладонях, боли в грудной клетке и спине невралгического характера, боли в руке).

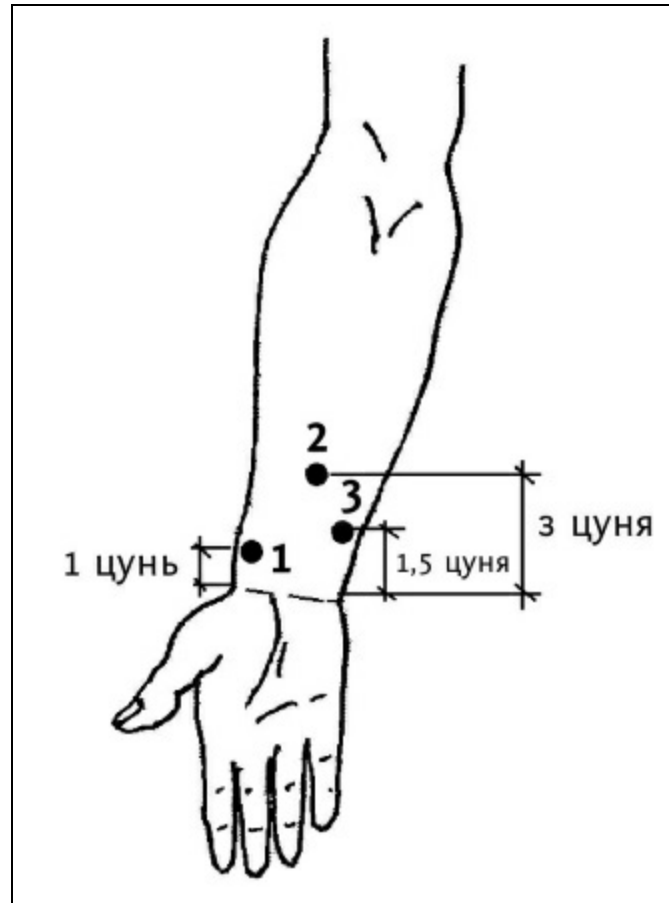


Рис. 2.6, а. Точки-реки

Точка (2) **цзянь-ши** («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 2.6, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши: точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния; лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Точка (3) **лин-дао** («божественный путь») расположена на 1,5 цуня выше проксимальной лучезапястной складки. (рис. 2.6, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку лин-дао: поскольку точка относится к ручному меридиану сердца, ее используют для лечения болезней сердца и сосудов (боль в области сердца, ощущение

сдавленности грудной клетки, сердцебиение); среди других болезней – лечение голосовых связок (потеря голоса и осиплость).

Точка (4) **шан-цю** (условный перевод «железный холм») расположена чуть впереди и ниже по отношению к медиальной лодыжке, около бугра ладьевидной кости (рис. 2.6, б). Воздействие на шан-цю полезно: при отеках, кашле, одышке; при депрессивных состояниях, при геморрое, болезнях печени и пищеварительного тракта.

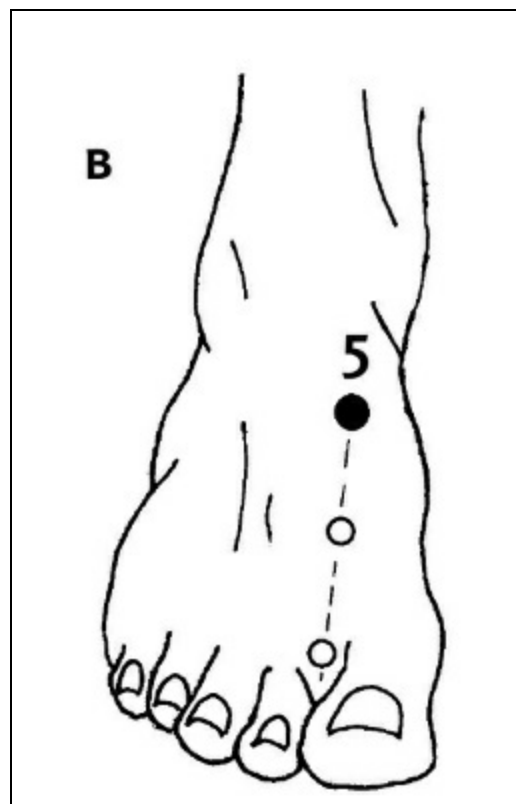
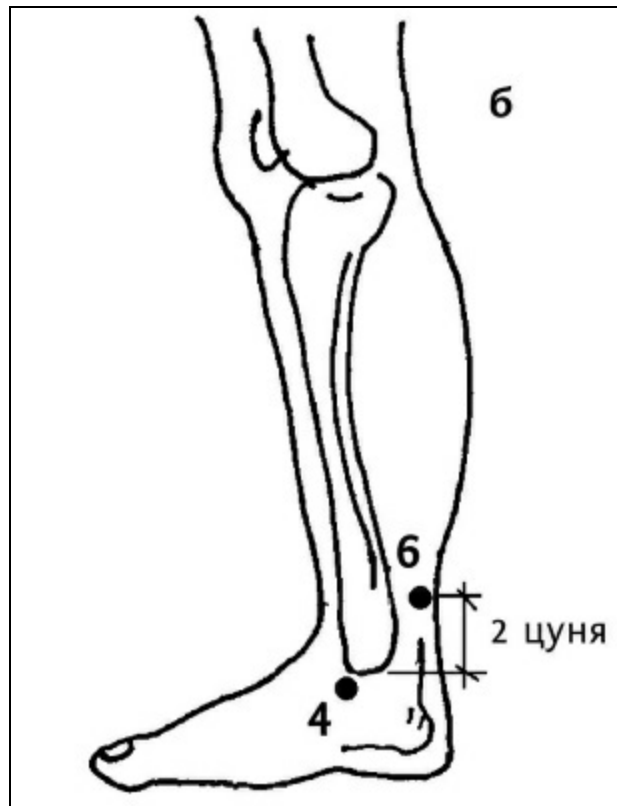


Рис. 2.6, б, в. Точки-реки

Точка (5) **чжун-фэн** («находиться внутри») расположена на 1 цунь впереди от медиальной лодыжки, в углублении (рис. 2.6, в). Если поднять стопу носком вверх, в месте расположения точки образуется углубление, если же разогнуть ее, тогда точка закроется мышцами, будет как бы завернута внутрь. Дополнительный эффект от воздействия на чжун-фэн: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтуха, снижение аппетита, тяжесть в теле, вздутие живота), лечение заболеваний ножного канала печени (боль в пояснице, грыжа, боль в паху, затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, сухость в горле, боль и судороги по ходу канала на нижних конечностях), лечение заболеваний половой сферы (поллюции, импотенция, боль в наружных половых органах, боль в яичке, втяжение яичка), лечение болезней, связанных с недостатком ци (нехватка воздуха, бледность, тяжелые вздохи, озноб, затрудненное мочеиспускание светлой мочой, боль в пояснице, похолодание конечностей, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, снижение аппетита), лечение воспалений горла и головокружения.

Точка (6) **фу-лю** («возвратное стремительное течение») расположена на 2 цуня выше пятки (рис. 2.6, б). Воздействие на фу-лю полезно также: при геморрое и болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Для полых органов точки-реки: (7) **Ян-си**, (8) **Чжи-гоу**, (9) **Ян-гу**, (10) **Цзе-си**, (11) **Ян-фу**, (12) **Кунь-лунь**.

Точка (7) **ян-си** («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 2.6, г). Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний суставов и верхнего отдела позвоночника; лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

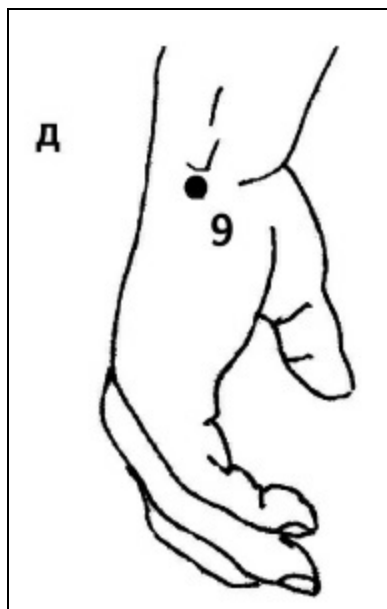
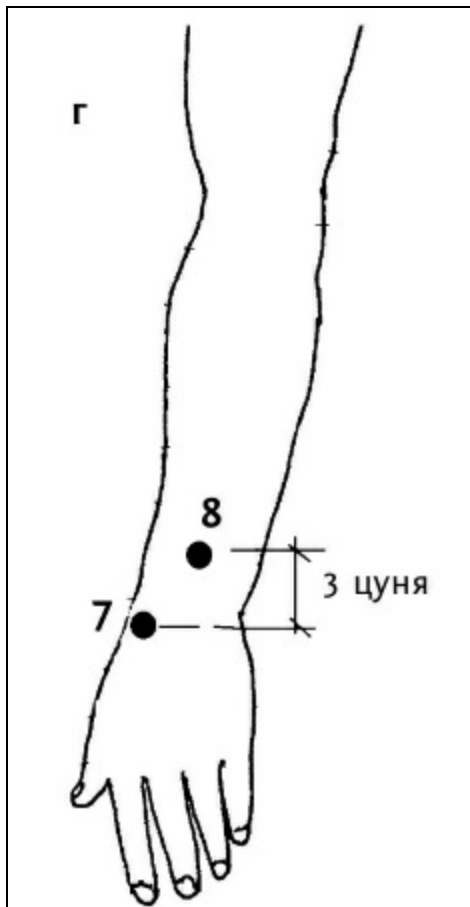


Рис. 2.6, г, д. Точки-реки

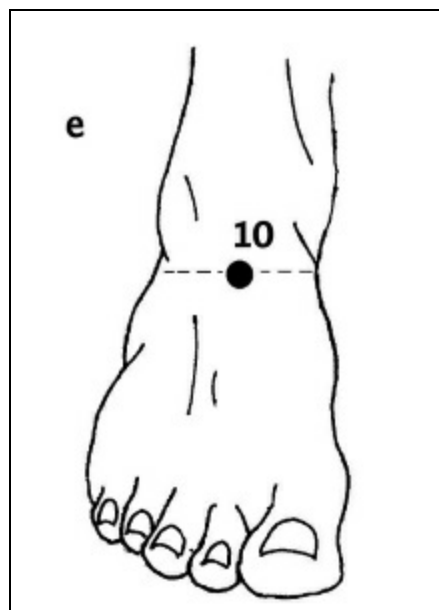
Точка (8) **чжи-гоу** («канавка конечности») расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки на наружной стороне предплечья (рис. 2.6, г). Дополнительный эффект от воздействия на чжи-гоу: помощь в критических состояниях (колющая сердечная боль, затрудненное дыхание, сдавленность в грудной клетке); избавление от маточных кровотечений, климактерического невроза, послеродового шока; лечение болезней печени и желчного пузыря; лечение неврозов, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (рвота, понос, хронические запоры); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Точка (9) **ян-гу** («сторона тела» и «ущелье») расположена у запястья, под «косточкой»

(рис. 2.6, д). Дополнительный эффект от воздействия на ян-гу: лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); лечение геморроя; уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха; лечение суставов (боли в локте, запястных суставах, предплечье, а также для снижения напряжения в затылочных мышцах, болей в ребрах).

Точка (10) **цзе-си** («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы (рис. 2.6, е). Дополнительный эффект от воздействия на точку: цзе-си используется для лечения суставных болей, отеков колена; лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности.

Точка (11) **ян-фу** («вспомогательная (кость) на наружной стороне тела ян») расположена на 4 цуня выше латеральной лодыжки, в углублении у переднего края малоберцовой кости (рис. 2.6, ж). Дополнительный эффект от воздействия на ян-фу: лечение болезней, возникающих от возгорания огня печени и желчного пузыря (головокружение, горечь во рту, боль в подреберье, боль в грудной клетке, боль в одной половине головы); лечение горла; повышение жизненной силы; избавление от судорог и болей в ноге, в пояснице, в подмышечной области.



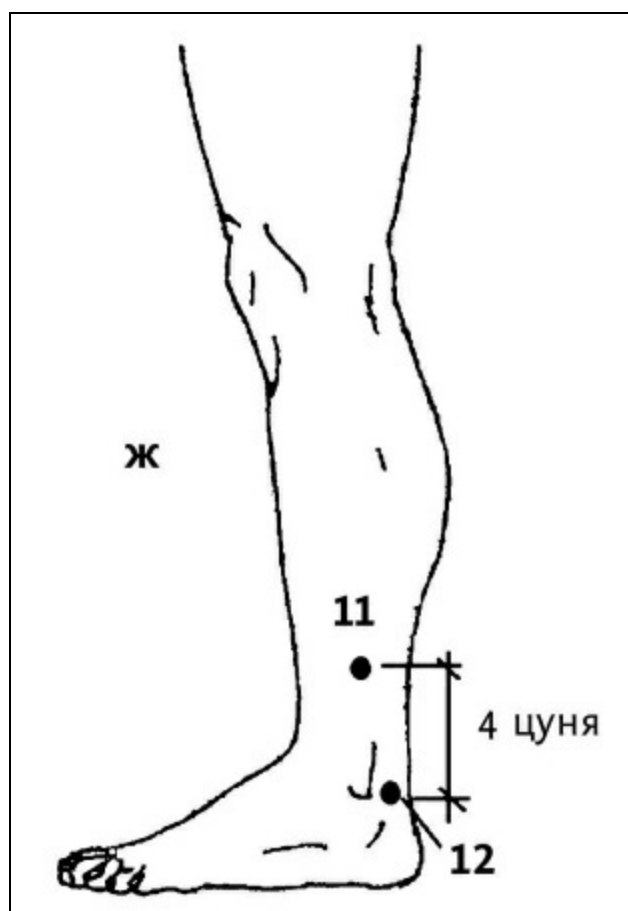


Рис. 2.6, е, ж. Точки-реки

Точка (12) **кунь-лунь** («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 2.6, ж). Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния. Натиранием или прижиганием вы сможете воздействовать на поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва.

Точки-устья. Улучшение пищеварения

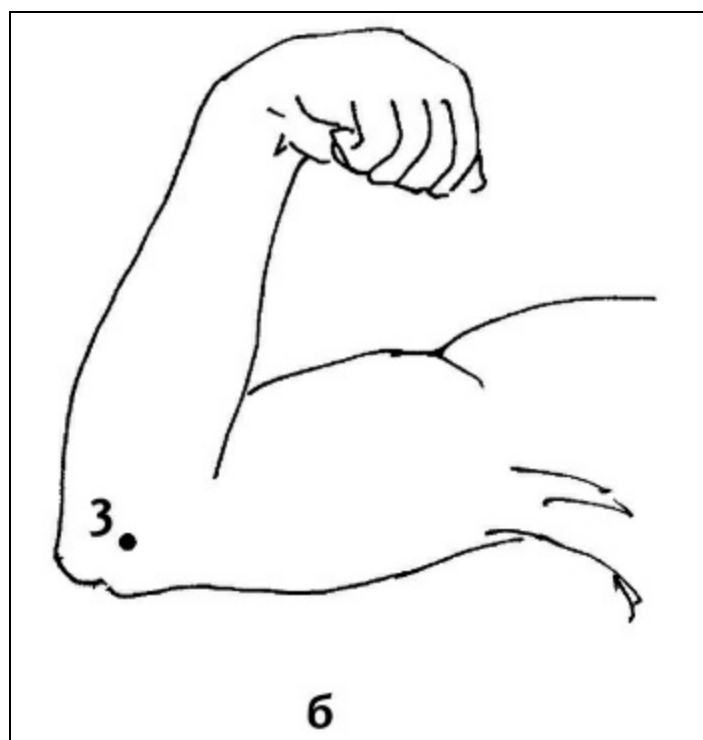
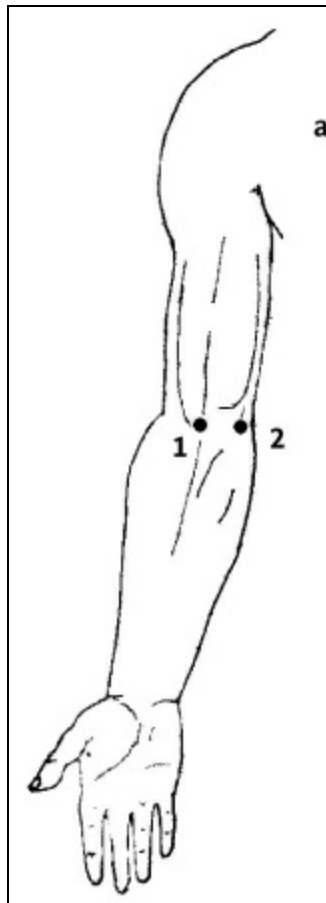
В точках-устьях движение канальной ци обильно, как при впадении реки в море. Считается, что этим морем, главным образом, являются полые органы (желудок, кишечник, желчный и мочевой пузырь). Но и для плотных органов прогревание устья каналов даст энергетический толчок.

Для плотных органов точки-устья: (1) Чи-цзэ, (2) Цюй-цзэ, (3) Шао-хай, (4) Инь-лин-цюань, (5) Цюй-цюань, (6) Инь-гу.

Точка (1) **чи-цзэ** («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе (рис. 2.7, а). Втирание согревающего состава в точку чи-цзэ поможет при лечении приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несварении желудка; при артериальной гипертензии; при болезнях суставов руки (а также коленного сустава).

Точка (2) **цюй-цзэ** («изгиб озера») расположена на поперечной локтевой складке, у

локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при слегка согнутой в локтевом суставе руке (рис. 2.7, а). При сгибании руки в локтевом суставе место расположения точки напоминает неглубокое озеро. Дополнительный эффект от воздействия на цюй-цзэ: избавление от болезней со свойствами жара (лихорадочные состояния, перегрев, аллергические состояния); лечение болезней сердца и нервных расстройств (сердцебиение, беспокойство, чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца, дрожание рук).



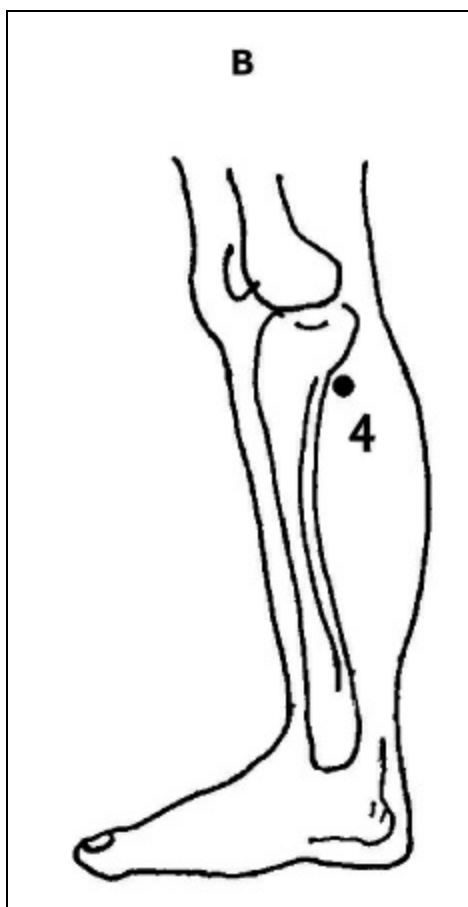
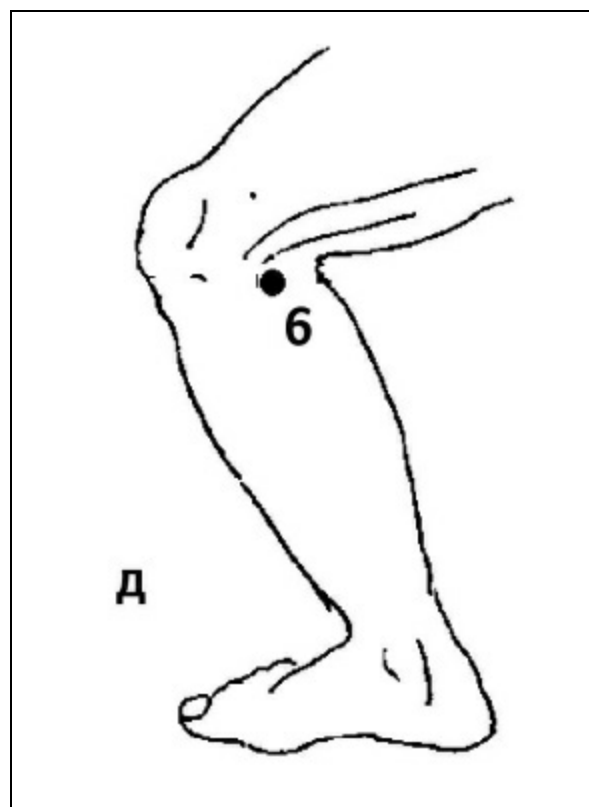
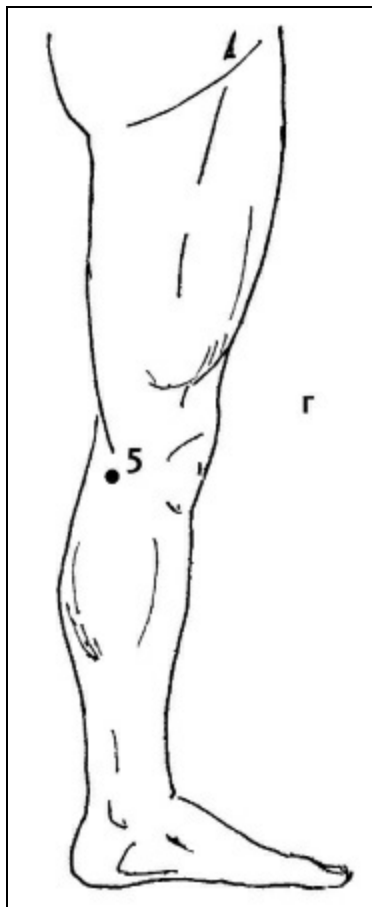


Рис. 2.7, а, б, в. Точки-устья

Точку (3) **шао-хай** («устье ручного канала») находят при согнутой в локтевом суставе под прямым углом в углублении между локтевым краем складки локтевого сгиба и плечевой кости (рис. 2.7, б). Точка относится к меридиану сердца. Показания к прогреванию точки – лечение кишечника и других фу-органов (полых органов). Точку используют также при болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли, при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук.

Точка (4) **инь-лин-цюань** («холм на инь-внутренней стороне колена») расположена в углублении между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей (рис. 2.7, в). Точку полезно прижигать также при болезнях ног, опухании в коленном суставе (особенно связанном с сыростью), при боли в наружных половых органах.

Точка (5) **цюй-цюань** («изгиб родника») расположена в углублении у медиального конца подколенной складки (рис. 2.7, г). Ее можно найти при сгибании ноги в коленном суставе – в месте расположения точки образуется углубление, напоминающее родник, отсюда и название. Цюй-цюань используется как отдельная точка при поносе, снижении аппетита, ощущении полноты в животе, затрудненном мочеиспускании и других проблемах фу-органов (полых органов).



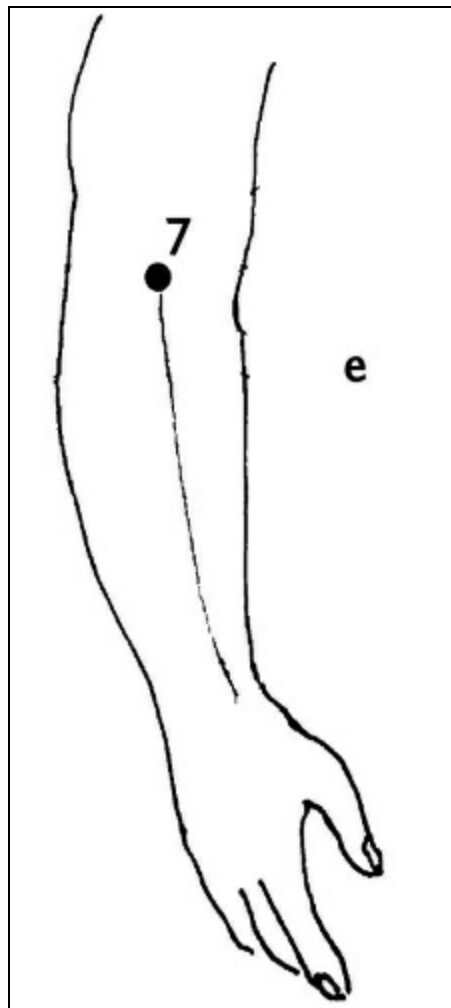


Рис. 2.7, г, д, е. Точки-устья

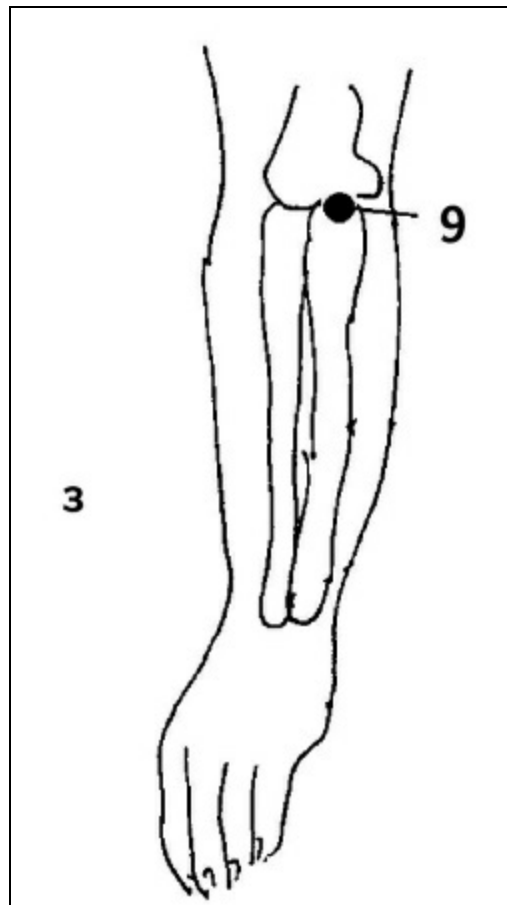
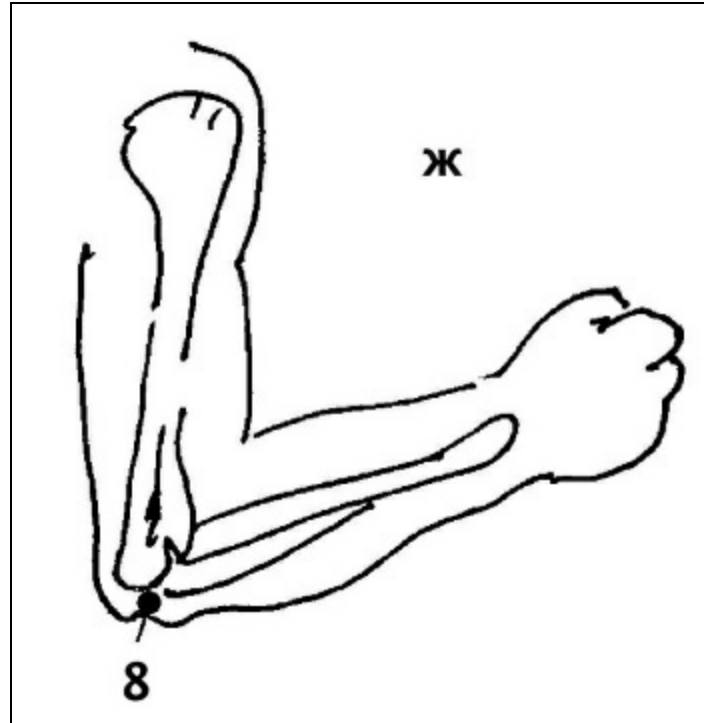
Точку (6) **инь-гу** («впадина на инь (внутренней стороне)») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц (рис. 2.7, д). Дополнительный эффект от воздействия на точку инь-гу: лечение болезней почек, которые могут быть выражены импотенцией, затрудненным мочеиспусканием и изменением цвета мочи, болью и опуханием суставов и болью на внутренней поверхности голени и бедра (т. е. проблемами, к которым ведет задержка мочи).

Для полых органов точки-реки: **Цюй-чи, Тянь-цзин, Сяо-хай, Цзу-сань-ли, Ян-лин-цюань, Вэй-чжун.**

Точка (7) **цюй-чи** («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 2.7, е). Дополнительный эффект от прижигания точки цюй-чи: лечение локтевого сустава и предплечья, уменьшение болей в спине; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии.

Точка (8) **тянь-цзин** («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше отростка локтевой кости (рис. 2.7, ж). Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь). Точка

используется для лечения шейного отдела позвоночника, а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается тепловое воздействие.



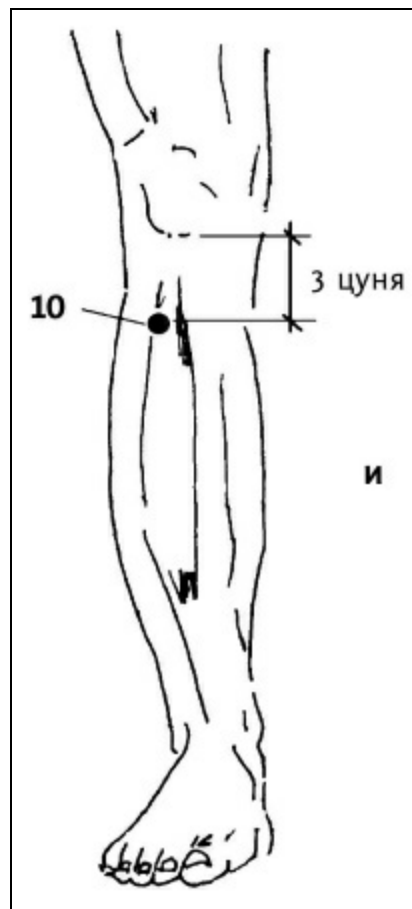


Рис. 2.7, ж, з, и. Точки-устья

Точку (9) **сяо-хай** («море тонкого (кишечника)») можно найти при согнутой в локтевом суставе руке, в углублении между локтевым отростком локтевой кости и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 2.7, з). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение суставов (при боли по наружной поверхности предплечья, локтевого сустава, плеча и плечевого сустава); лечение нервных расстройств; снижение болей в затылочной области, улучшение слуха.

Точка (10) **цзу-сань-ли** («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 2.7, и). Точка традиционно используется для лечения желудочно-кишечного тракта. Дополнительный эффект от воздействия на точку: нормализация артериального давления при гипертонии; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

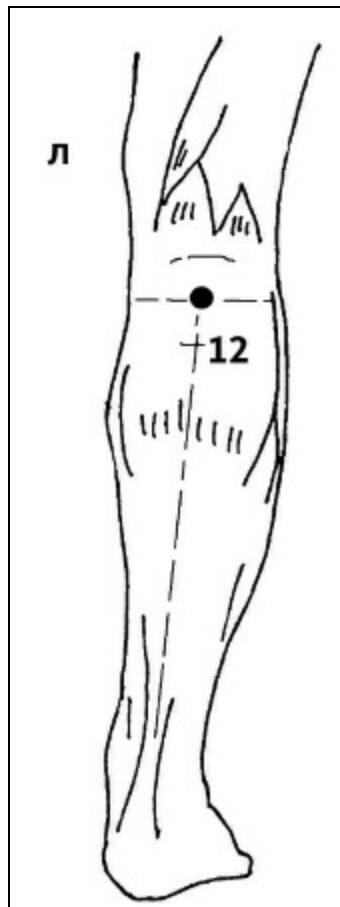
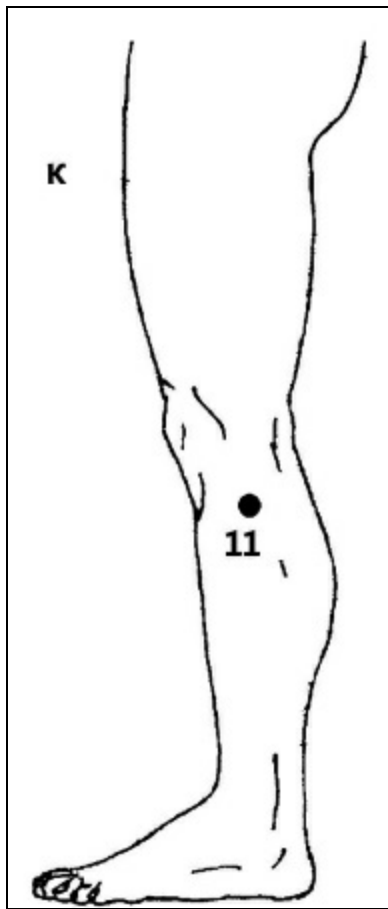


Рис. 2.7, к, л. Точки-устья

Точка (11) **ян-лин-цюань** («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 2.7, к). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря. Дополнительный эффект от воздействия на точку:

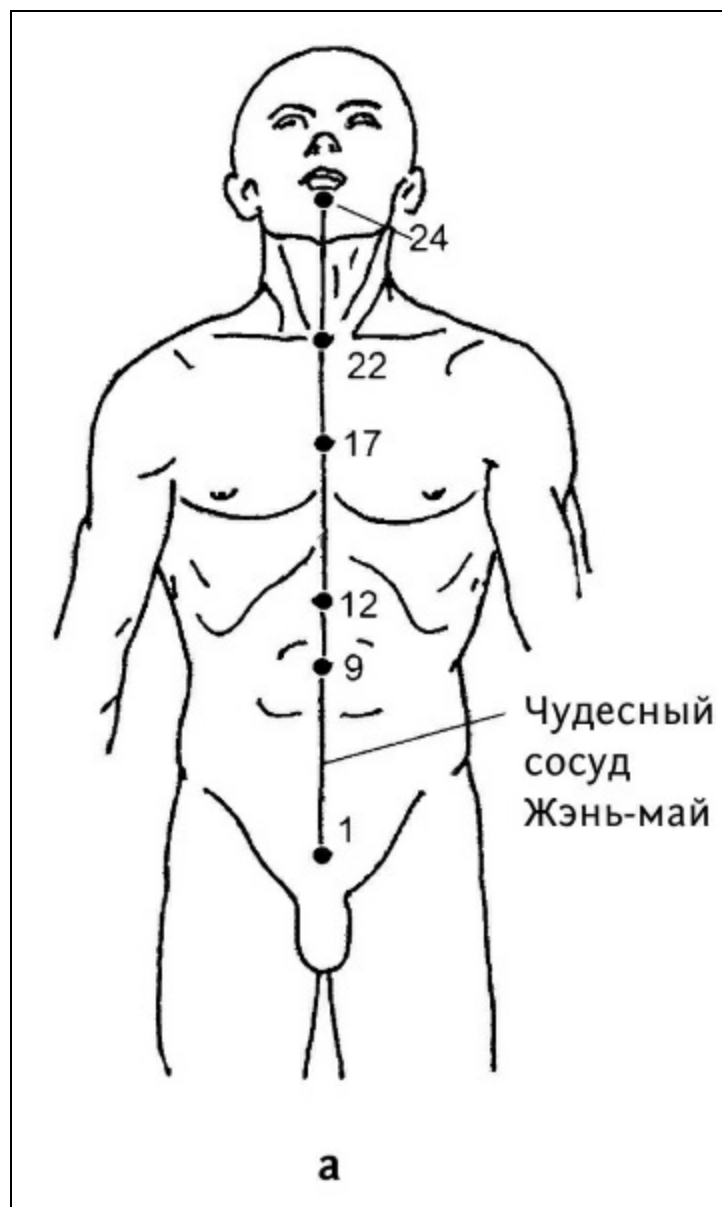
уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

Точка (12) **вэй-чжун** («изгиб, середина») расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, в центре подколенной складки (рис. 2.7, л). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге, или когда пациент лежит на животе. Вэй-чжун массируется и натирается при лечении болезней мочевого пузыря (недержание мочи, затрудненное мочеиспускание), лечении болей в животе, рвотах, запорах, при поносе. Дополнительный эффект от воздействия на точку вэй-чжун: лечение геморроя; лечение болезней ножного канала мочевого пузыря (боль в пояснице, спине, в области коленного сустава и стопе, напряжение мышц позвоночника), лечение критических состояний со свойствами жара (лихорадка, перегрев).

Чудесный сосуд Жэнь-май

Чудесный сосуд Жэнь-май (или переднесрединный меридиан) обособлен в энергетической системе человека. Он не относится к 12 общим меридианам органов и систем. И отвечает, главным образом, за иммунную реакцию, за ось сопротивляемости. Канал и представляет собой вертикальную ось тела!

Каждая точка канала многофункциональна. Точки следует надавливать подряд по ходу канала. В те области тела, где нет участков слизистых оболочек и волосяного покрова, можно втирать согревающий состав. (Обратите внимание: наружный ход чудесного меридиана начинается в промежности, далее он поднимается по средней линии живота, идет по груди, по поверхности шеи и заканчивается на подбородке двумя ответвлениями к глазницам).



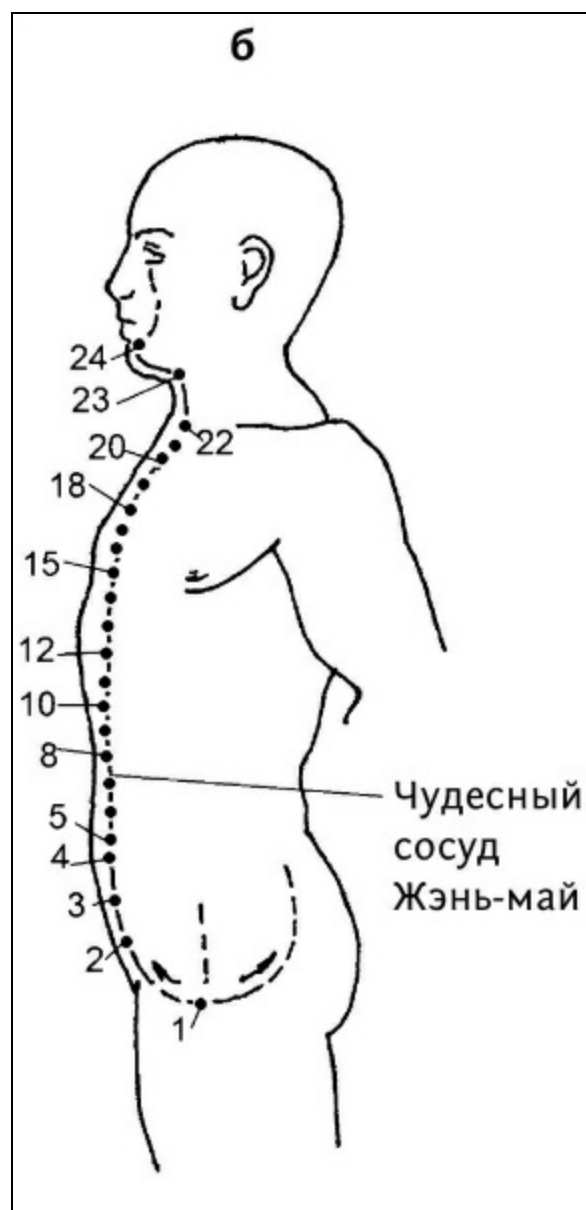


Рис. 2.8, а, б. Чудесный сосуд Жэнь-май

Для разового сочетания выбираем подряд хотя бы 5–6 точек. В другой сеанс можно взять следующие точки.

1. Хуэй-инь

Хуэй-инь (название означает «слияние инь-каналов») расположена между наружными половыми органами и задним проходом. Показания к использованию: мужские болезни и инфекции; нарушения менструального цикла, опущение влагалища и матки, воспалительные заболевания половых органов; затрудненное мочеиспускание; заболевания прямой кишки, прежде всего, геморрой, запоры.

2. Цюй-гу

Цюй-гу («изогнутая кость») расположена на середине верхнего края лобкового симфиза (соединения лонных костей). Показания к простукиванию: цистит, затрудненное мочеиспускание; запоры, боли при грыже; гинекологические заболевания, такие как эндометрит (воспаление оболочки матки), бели, эрозия шейки матки, задержка сокращения матки после родов; импотенция, орхит (воспаление яичка).

3. Чжун-цзи

Чжун-цзи (название точки очень поэтично: «полярная звезда») расположена на средней линии живота ниже пупка на 4 цуня. Показания к использованию: расстройство менструального цикла, бесплодие, маточное кровотечение, послеродовые осложнения и осложнения течения беременности, зуд и боли в наружных половых органах, опущение матки, вагинит (воспаление влагалища), бели; учащенное болезненное мочеиспускание или задержка мочи, нефрит (воспаление почек); боли вокруг пупка (при грыже) с иррадиацией в грудь, асцит (брюшинная водянка); общий иммуно– дефицит.

4. Гуань-юань

Гуань-юань («ключевой юань», то есть первичная энергия) расположена на средней линии живота ниже пупка на 3 цуня. Показания для использования: нарушения менструального цикла, гормональное бесплодие, осложнение течения беременности и послеродовые осложнения; импотенция, боль в уретре (мочевыводящих путях); понос, энтероколит, спастические боли внизу живота, боль при грыже; гематурия (выявление крови в моче), учащенное болезненное мочеиспускание, задержка мочи; понижение общего тонуса организма, депрессивное состояние.

5. Ши-мэнь

Ши-мэнь (перевод названия множественный: и «быть заваленным камнями», и «бесплодная женщина») расположена на средней линии живота ниже пупка на 2 цуня. Показания к использованию: расстройство менструального цикла, метроррагия (маточные кровотечения), лохиометра (послеродовые осложнения); втяжение яичка; боли вокруг пупка, спастические боли внизу живота; затрудненное мочеиспускание и боль в уретре; понос, диспепсия; асцит (водянка брюшной полости).

6. Ци-хай

Ци-хай («море энергии ци») расположена на средней линии живота ниже пупка на 1,5 цуня. Показания к использованию: нарушения менструального цикла, метроррагия (маточные кровотечения), лохиометра (послеродовые осложнения), бели; боль вокруг пупка при расстройствах желудочно-кишечного тракта, энтероколит, запор; боли при грыже; уремия (почечная недостаточность); люмбаго (невралгия); боли в области сердца, стенокардия, обморок, гипертензия; нарушение сна.

7. Инь-цзяо

Инь-цзяо («пересечение инь-каналов») расположена на средней линии живота ниже пупка на 1 цунь. Показания к использованию: расстройства менструального цикла, метроррагия (маточные кровотечения), бели, зуд половых органов, лохиометра (послеродовые осложнения), эндометрит (воспаление внутренней оболочки матки); уретрит (боль в мочеточнике), задержка мочеиспускания; боль при грыже, кишечная колика; послеродовая депрессия.

8. Шэнь-цюе

Шэнь-цюе («дворцовые ворота жизненного духа Шэнь») расположена в центре пупка. Показания к использованию: обморок; боли в животе, метеоризм, рвота, понос,

обезвоживание организма в результате поноса и неукротимой рвоты; понос у грудных детей; геморрой.

9. Шуй-фэнь

Шуй-фэнь («отделение жидкости») расположена на средней линии живота выше пупка на 1 цунь. Показания к использованию: боль в желудке, вокруг пупка, понос, запор; асцит (брюшная водянка); расстройства дыхания; боли в спине.

10. Ся-вань

Ся-вань («низ области», здесь имеется в виду эпигастральной области) расположена на средней линии живота выше пупка на 2 цуня. Показания к использованию: вздутие живота, боли в желудке, метеоризм, диспепсия (понос), рвота, отсутствие аппетита, опущение желудка, гастрит.

11. Цзянь-ли

Цзянь-ли («укреплять внутренности») расположена на средней линии живота выше пупка на 3 цуня. Показания к использованию: рвота, отсутствие аппетита, вздутие и боли в животе, в области желудка; межреберная невралгия; боли в области сердца, отеки; неврастения.

12. Чжун-вань

Чжун-вань («середина области») расположена на средней линии живота выше пупка на 4 цуня. Показания к использованию: головная боль, нарушения сна, учащенный пульс, гипертензия; боли в области желудка, отрыжка, метеоризм, гастроэнтерит, дизентерия, язва желудка, желтуха.

13. Шан-вань

Шан-вань («верх области») расположена на средней линии живота выше пупка на 5 цуней. Показания к использованию: боли и урчание в животе, метеоризм, отрыжка, тошнота, рвота, гастрит, язва желудка, боль в эпигастральной области.

14. Цзюй-цюе

Цзюй-цюе («огромный императорский дворец») расположена на 1,5 цуня ниже мечевидного отростка грудины на средней линии живота. Показания к использованию: боли в эпигастральной области, рвота, кислая отрыжка, заболевания желудка, плеврит; боли в области сердца, нарушение сердечной деятельности, учащенный пульс; ухудшение памяти, депрессивное и тревожное состояние.

15. Цзю-вэй

Цзю-вэй (название переводится как «хвост горлинки») расположена ниже конца мечевидного отростка грудины на 0,5 цуня и выше пупка на 7 цуней. Показания к использованию: удушье, кашель, одышка со свистом, отек легких; боли в области сердца; боль в эпигастральной области, отрыжка, тошнота, рвота; нервные расстройства.

16. Чжун-тин

Чжун-тин (или «внутренний двор перед императорским дворцом») расположена на передней средней линии груди на уровне пятого межреберья. Показания к использованию: одышка, удушье, отек легких, бронхиальная астма; боль в горле; спазм пищевода, отсутствие аппетита, рвота.

17. Тань-чжун

Тань-чжун («серединная арена») расположена на передней средней линии груди на уровне четвертого межреберья. Показания к использованию: боли в груди, удушье, одышка, сердцебиение; бронхит; межреберная невралгия; недостаточная лактация у кормящих мам, мастит; сужение, спазм пищевода.

18. Юй-тан

Юй-тан («яшмовый зал») расположена на средней линии груди на уровне третьего межреберья. Показания к использованию: бронхиальная астма, плеврит, кашель, удушье, одышка; боли в груди и подреберье, рвота; межреберная невралгия.

19. Цзы-гун

Цзы-гун («фиолетовый дворец») расположена на средней линии груди на уровне второго межреберья. Показания к использованию: бронхиальная астма, удушье, одышка, кашель, плеврит; спазм гортани; боли в груди и подреберье; межреберная невралгия; отсутствие аппетита.

20. Хуа-гай

Хуа-гай («балдахин или шелковый зонт над экипажем») расположена на средней линии груди, на уровне суставной вырезки 2-го ребра. Показания к использованию: одышка, кашель, бронхит, удушье, бронхиальная астма; боли в груди и подреберье; фарингит, ларингит.

21. Сюань-цзи

Сюань-цзи (название связано со звездой Большой Медведицы, «Самоцвет») расположена на средней линии груди, во впадине, на уровне суставной вырезки 1-го ребра. Показания к использованию: кашель, одышка, боли в груди и подреберье, бронхит, коклюш; межреберная невралгия; тонзиллит, фарингит, ларингит, ангина.

22. Тянь-ту

Тянь-ту («небесный дымоход») расположена примерно на 0,5 цуня выше середины верхнего края яремной вырезки грудины. Показания к использованию: приступ бронхиальной астмы, бронхит, кашель, одышка, удушье; ларингит, фарингит, потеря голоса; спазм пищевода, рвота.

23. Лянь-цюань

Лянь-цюань («граница родника») расположена на средней линии шеи, выше складки шеи на 0,3 цуня, между нижним краем подъязычной кости и верхней вырезкой щитовидного хряща. Показания к использованию: отек слизистой оболочки носоглотки, одышка, кашель, бронхиальная астма.

24. Чэн-цзянь

Чэн-цзянь («принимающая жидкость») расположена посередине подбородочно-губной складки. Показания к использованию: паралич лицевого нерва (в том числе после инсульта), отек лица; боль в зубах, стоматит; внезапная потеря голоса.

Зональная акупрессура

Зональная акупрессура дает общеукрепляющий эффект. Главные точки всех участков тела прорабатываются надавливанием, и это равнозначно хорошему массажу. Надавливание выполняется большим пальцем или совмещенным усилием большого и указательного пальцев (фото 2.1).

Зоны головы и шеи: кровоснабжение головного мозга, гормональная регуляция и многое другое

Срединная линия головы и темя. Регуляция сосудов головного мозга

Начинаем работу с надавливания срединной линии головы (рис. 2.9, а). От лицевого края волосистой части головы до макушки надавливаем 6 точек, расположенных на равном расстоянии дуг от друга. При самомассаже надавливание производится совмещенными указательным и средним пальцами по 3 секунды на каждую точку. При взаимомассаже надавливание производится двумя совмещенными большими пальцами. Срединную линию обрабатываем за три прохода, направление движения ото лба – к темени.



Точки серединой линии головы расположены на особом энергетическом сосуде, который так и называют – заднесрединный меридиан. При избытке энергии в этом меридиане возникает мышечное напряжение во всем позвоночном столбе. При недостатке энергии можно почувствовать тяжесть в голове и ощущение внутреннего «дрожания». Именно в этом случае (при недостатке энергии) рекомендуется надавливание сочетать с едва заметным вращающим массажным движением.

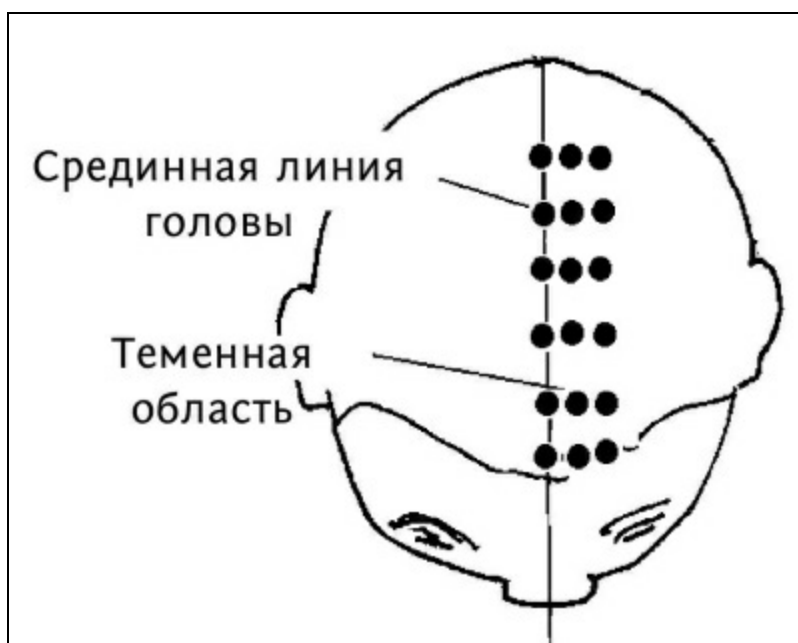


Рис. 2.9, а. Зоны головы и шеи

К 6 точкам средней линии добавляем еще по две точки в ряду (слева и справа). Таким

образом, в каждом ряду оказывает по пять точек (рис. 2.9, а).

Надавливание производится следующим образом. При самомассаже все фаланги среднего пальца плотно прижимаются к одной половине головы, захватывая полряда, то есть сразу три точки (одна точка на средней линии и две точки сбоку). В течение 3 секунд проходим полряда на одной половине головы. Затем другой рукой работаем на другой половине головы. Свободная рука поддерживает голову, направление движения ото лба – к темени.

Зона продолговатого мозга. Регуляция гормональной системы

В этой зоне мы работаем с единственной точкой, расположенной в центре затылочной ямки (рис. 2.9, б). Нащупайте затылочный бугор у основания черепа и «скатитесь» пальцем в затылочную ямку. Надавливание производится большим пальцем в течение 5 секунд, ладонь лежит на шее. Повторите его несколько раз. При самомассаже постарайтесь максимально приблизиться к ощущениям взаимомассажа, то есть наделите ваши руки двумя функциями – массирующей и поддерживающей. Четыре пальца массирующей руки можно поместить на теменную область, в этом случае большому пальцу будет комфортно работать, а свободной рукой можно поддержать голову, чтобы не дать наклоняться вперед.

Оздоровление шейного отдела позвоночника

На задней поверхности шеи массируем четыре симметричные (относительно срединной линии туловища) точки. Они расположены на границе с боковой поверхностью шеи (рис. 2.9, б). Ладони мягко обхватывают шею спереди, а большие пальцы работают по точкам сверху вниз, не более 3 секунд за один проход. Чтобы в следующий проход увеличить силу надавливания, поместите большие пальцы один на другой. Обычно процедуру повторяют трижды.

Точки боковой поверхности расположены на вертикальной линии, идущей вниз от ушной раковины (рис. 2.9, в). Надавливание можно производить, поместив средний палец на указательный. Свободной рукой придерживайте шею с другой стороны. Шея не будет прогибаться вбок, по направлению давления за счет усилия руки, а собственные мышцы шеи расслабятся. Каждую из четырех точек надавливаем по 3 секунды, силу надавливания увеличиваем постепенно. И можно быть уверенным, что за 3 секунды усилие не станет чрезмерным!

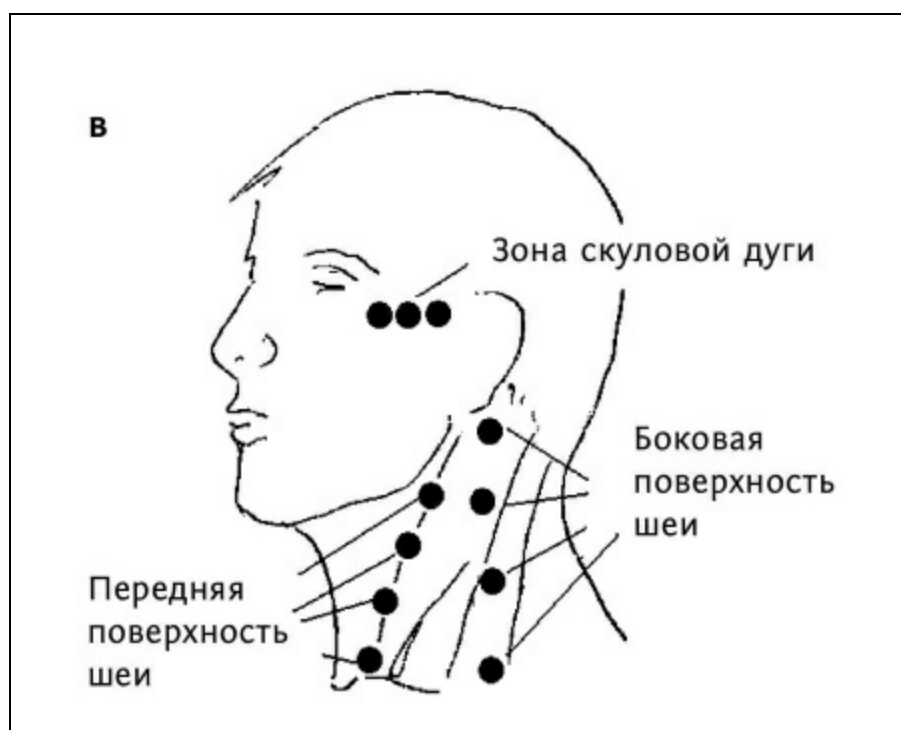
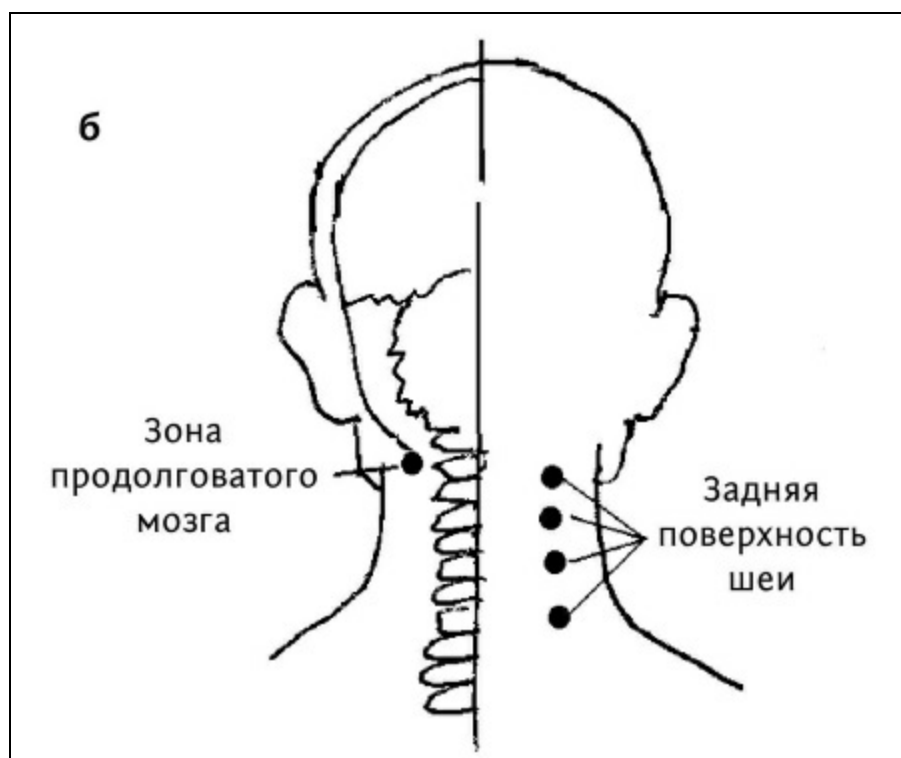


Рис. 2.9, б, в. Зоны головы и шеи

Подушечкой большого пальца, плоско лежащей на поверхности шеи, надавливаем на четыре точки грудинно-ключично-сосцевидной мышцы (по 3 секунды на каждую точку). Точки расположены по краю мышцы, а нащупать саму мышцу можно, если вы повернете голову в сторону (рис. 2.9, в). От сосцевидного отростка за ухом мышца идет к месту соединения грудной кости с ключицей. Мышцы симметричные, и точки, соответственно, тоже расположены симметрично относительно срединной линии туловища. Не надавливайте на шею слишком плотно, работайте мягко, чтобы ощущение в мышце было приятным.

Точки лба, также как и теменные точки, имеют ключевое значение в поддержании энергетического баланса в организме.

Попробуйте надавить на три точки, расположенные на средней линии лба (рис. 2.9, г), совмещенными большими пальцами. Для этого надо поднять ладони вверх, поместить большие пальцы на верхнюю точку, а другими пальцами обхватить голову. Если вам трудно так выворачивать ладони, надавливайте совмещенными средним и указательным пальцами одной руки (усилие в таком случае будет несколько ниже, но вполне достаточное для работы). Направление движения: от верхней точки лба к бровям. Время надавливания на каждую точку – 3 секунды, достаточно будет одного прохода.

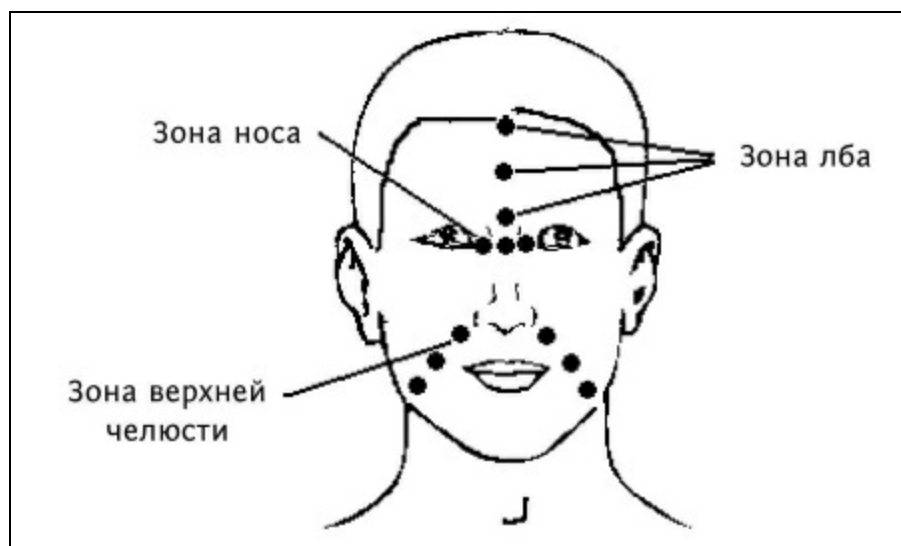


Рис. 2.9, г. Зоны головы и шеи

Совмещенным средним и указательным пальцами надавливаем на точки носа (около уголков глаз и на переносице, рис. 2.9, г). Все три точки могут быть болезненны, не переусердствуйте! Только в случае насморка потерпеть боль будет не лишним. Надавливание на каждую точку производится 3 секунды, одного прохода по точкам достаточно.

Верхняя челюсть и точки скуловой дуги. Гайморовы пазухи

На все точки верхней челюсти (рис. 2.9, г) надавливаем одновременно. Для этого используются четыре пальца левой и правой руки. Время надавливания 3 секунды, повторять надавливание не нужно.

Точки верхней скуловой дуги надавливаются от виска к уху (рис. 2.9, в). Для работы совместите указательный и средний палец, каждую точку слева и справа надавливайте в течение 3 секунд. Сделаем по одному проходу.

Область глаз. Отдых и кровоснабжения глазного яблока

Точки края глазницы (рис. 2.9, д) надавливаются большими пальцами. Остальные пальцы в это время выполняют поддерживающую функцию, обхватывая противоположную скулу (при работе с нижним краем глазницы) или область темени (при работе с верхним

краем глазницы).

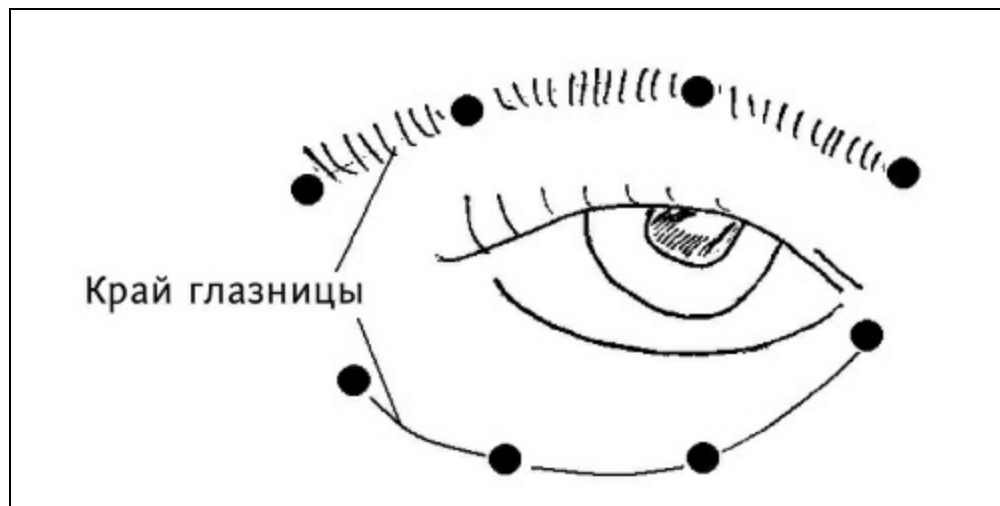


Рис. 2.9, д. Зоны головы и шеи

В завершение работы кладем на глаза кисти рук, так, чтобы пальцы сомкнулись на переносице. Надавливаем на глаза в течение 10 секунд. Усилие надавливания наращивается постепенно! По истечении 10 секунд надавливание прекращается, но руки снимать не надо – подержите кисти некоторое время на глазах.

Зоны спины: оздоровление позвоночника и органов дыхания

С точками спины трудно работать самостоятельно. Воспользуйтесь взаимомассажем. В этом случае для усиленного надавливания можно использовать совмещенные большие пальцы массажиста (фото 2.1).

Межлопаточная область (верхнегрудной отдел позвоночника)

Межлопаточная область включает 5 основных точек, расположенных симметрично относительно позвоночного столба (рис. 2.10, а). Линия точек проходит посередине между позвоночником и краем лопатки.



Фото 2.1. Давление совмещенными пальцами

Самостоятельно добраться до них можно, если работать рукой противоположной половины туловища. Если же рука будет воздействовать на «своей» половине, возникнут чрезмерные напряжения, препятствующие надавливанию. Помните, что массаж выполняется на максимально расслабленных мышцах! Большой палец в данном случае задействовать трудно – надавливайте четырьмя пальцами.

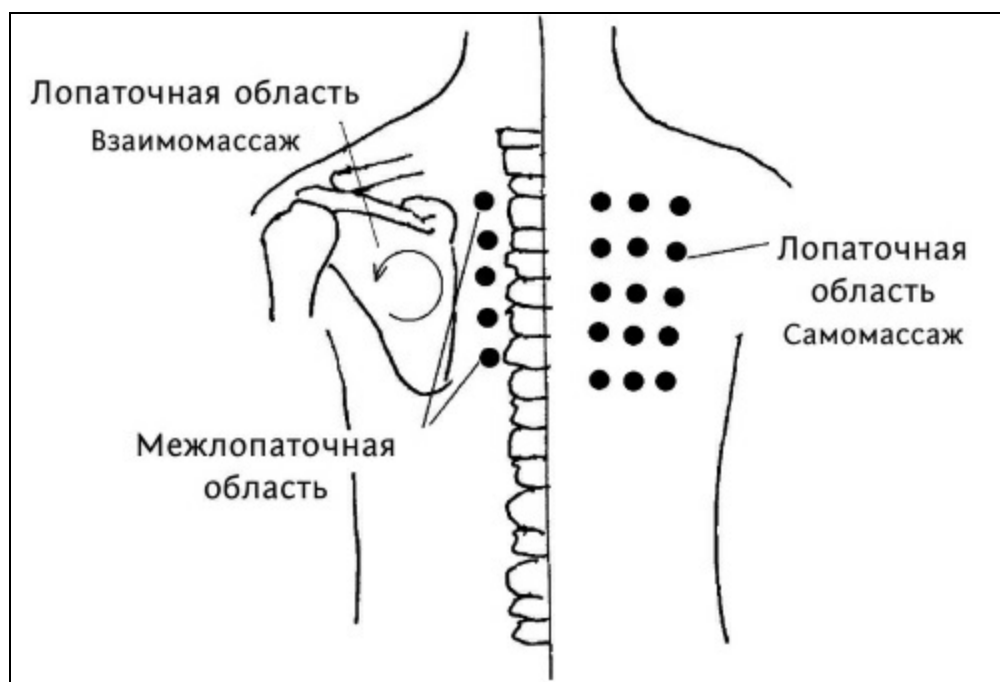


Рис. 2.10, а. Главные точки спины

Если можно выполнить взаимомассаж, работаем следующим образом. Надо расположиться сзади массируемого и руки положить на надлопаточную область по обе стороны от шеи. Четыре пальца оказываются на ключицах и играют роль опоры, а для больших пальцев станут доступны верхние точки межлопаточной зоны (по мере работы ладони опускаются ниже).

Точки обрабатываются попарно, хотя и одновременно: правый палец давит на правую точку, потом левый – на левую точку того же уровня. Каждая точка обрабатывается 3 секунды. Всего надо сделать не менее трех проходов по межлопаточной области.

Следите, чтобы опорные четыре пальца каждой руки не проводили собственное «несанкционированное» надавливание! Они лишь поддерживают усилие больших пальцев, помогая надавливать на межлопаточную зону всем телом.

Грудной и поясничный отделы позвоночника

Точка отсчета – нижний уровень лопаток. От него вниз выделяем 10 точек (рис. 2.10, б), расположенных на расстоянии в два пальца слева и справа от остистых отростков позвонков (на горизонтали промежутков между позвонками, то есть на уровне хрящевой ткани).

Естественно, взаимомассаж в данном случае предпочтителен.

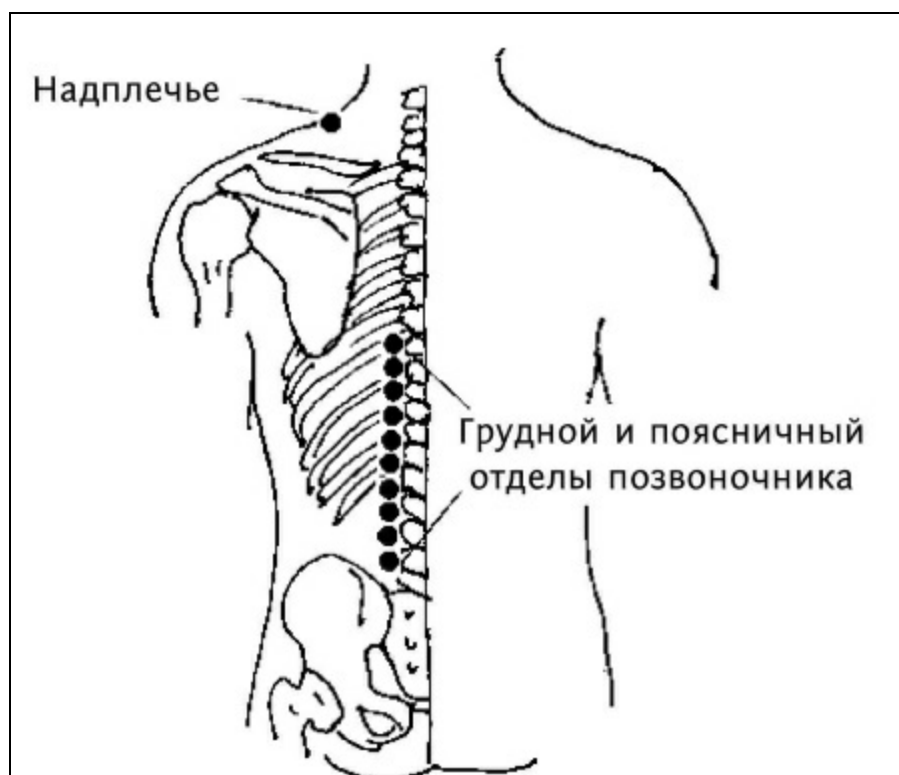


Рис. 2.10, а. Главные точки спины

1. Надавливаем большими пальцами, наложенными друг на друга, сначала на левые точки, потом на правые. Таким образом, и спину можно расслабить, и усилие надавливания сделать максимальным.

2. Затем следует надавливание вдоль позвоночника опорной поверхностью ладони. Надавливание выполняется с хорошим усилием, сверху вниз.

Не беда, если взаимомассаж придется заменить самомассажем! Можно использовать четыре пальца. Каждая рука надавливает точки «своей» стороны, а пальцы другой руки накладываем на массирующую руку, чтобы удвоить усилие. Чтобы надавить вдоль позвоночника, лягте на спину и подложите под спину сложенный кулак (большим и указательным пальцами к спине). Помогите руке спиной: плотно надавите позвоночником на собственный кулак!

Область лопаток. Профилактика бронхиального дерева

Самомассаж зоны лопаток, в принципе, возможен (рис. 2.10, а). Но взаимомассаж является простым и красивым методом. Исходное положение для него следующее. Массируемый лежит на животе, на упругой или даже жесткой поверхности. Массажист располагается около ягодиц (можно даже слегка присесть на ягодицы!) и плотно кладет ладони на обе лопатки. Левая рука лежит на левой лопатке, правая – на правой лопатке. При этом руки массажиста прямые, не согнутые в локтях.

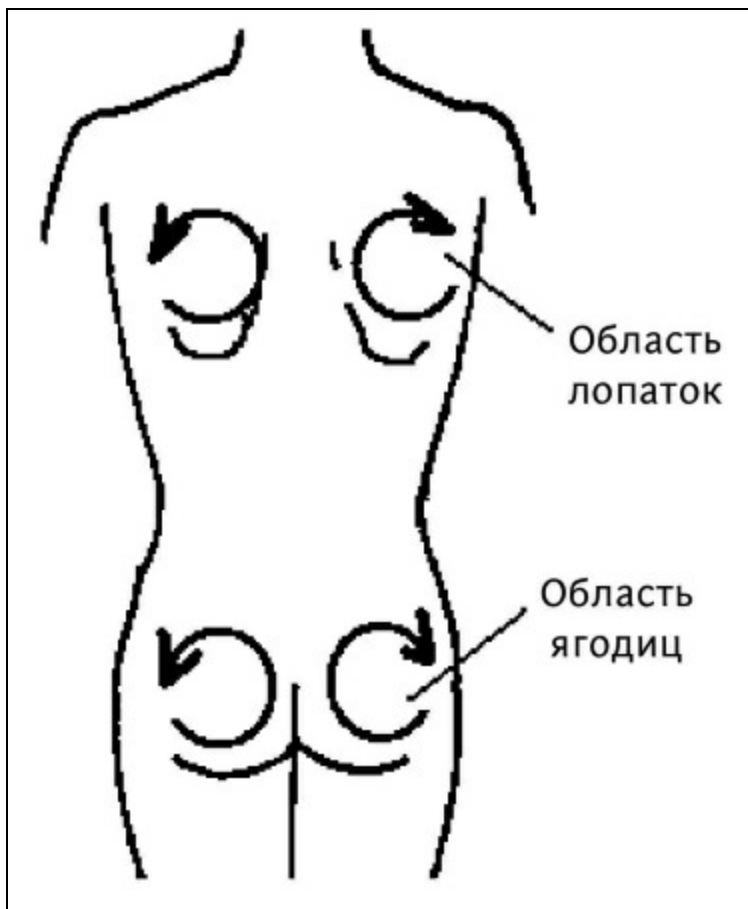


Рис. 2.10, в. Главные точки спины

1. Затем руки поочередно начинают плотное надавливание с одновременным вращательным движением в запястьях кнаружи от тела: правая ладонь вращается в запястье по часовой стрелке, левая – против часовой (рис. 2.10, в). Кожа на лопатках практически не сдвигается или сдвигается едва заметно! Давление книзу настолько плотное, что вращается не кожа, а мышцы под кожей. Сначала три надавливания-вращения выполняет одна рука, затем другая.

2. Затем одновременно обе лопатки пять раз надавливаем с тем же вращательным движением рук в запястье: правая ладонь вращается по часовой стрелке, левая – против часовой.

Боковые поверхности тела. Очистка легких

Почти не меняя положения (см. предыдущий параграф), надавить на боковые поверхности тела. Массируемый так же лежит на животе на жесткой поверхности, массажист аккуратно сползает с ягодиц на бедра.

Руки массажиста кладутся на боковые поверхности туловища: четыре пальца лежат на области диафрагмы, а большие пальцы кладут под лопатки ближе к позвоночнику.

1. На счет «раз» массируемый делает вдох – массажист «подхватывает» корпус, как бы выталкивая его вверх.

2. На счет «два» массируемый выдыхает – массажист вдавливают корпус вниз.

Установите комфортный ритм дыхания и ритмично проработайте 10 циклов «вдох – выдох».

Чтобы поработать с ягодицами, массажисту надо переместиться после предыдущего приема на уровень голеней. Сесть на них, стараясь не придавить массируемому ноги (массу своего тела массажист должен перенести на свои же колени). А дальше повторить на ягодицах такой же прием плотного надавливания, что и на лопаточной области (рис. 2.10, в).

Левая рука кладется на левую ягодицу, правая – на правую. Руки массажиста прямые.

1. Ягодицы поочередно плотно надавливаются с одновременным вращательным движением в запястьях кнаружи от тела: правая ладонь вращается в запястье по часовой стрелке, левая – против часовой. Давление книзу плотное, вся ягодичная мышца вдавливается и едва заметно вращается. Сначала три надавливания выполняет одна рука, затем другая.

2. Затем одновременно обе ягодицы пять раз надавливаем с тем же вращательным движением рук в запястье: правая ладонь вращается по часовой стрелке, левая – против часовой.

Передняя поверхность корпуса: профилактика невралгии грудной зоны и органов малого таза

Надплечье или надлопаточная область. Остеохондроз и артрит плечевого сустава

Разберемся с анатомическими понятиями **плечо, надплечье, надлопаточная область**. Та часть тела, где военные носят погоны, в анатомии определяется как надлопаточная область. А плечо – это часть руки между локтевым и плечевым суставами. Надплечье – это область перехода надлопаточной области в область шеи.

К надлопаточной области относится верхняя точка надплечья, при переходе его в основание шеи (рис. 2.11, а). И эта точка имеет ключевое значение для гармонизации верхнего плечевого пояса.

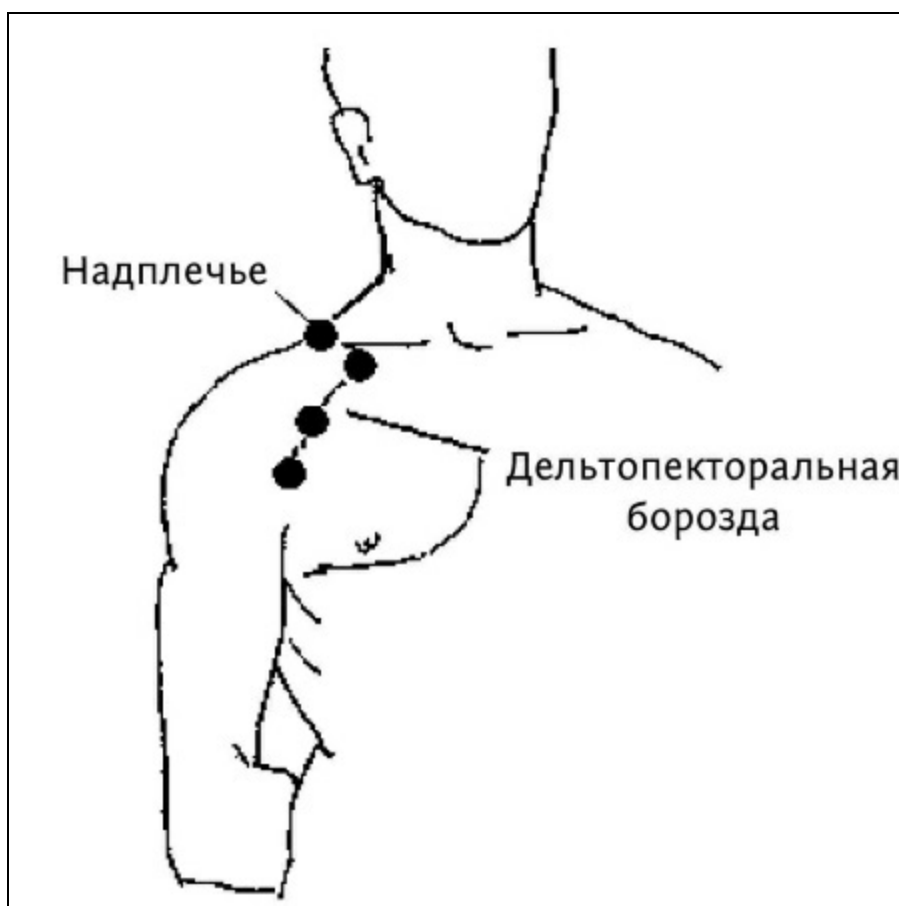


Рис. 2.11, а. Точки груди и живота

Надавливание производится 5 секунд большими пальцами, наложенными друг на друга. Если есть малейшее напряжение в области плечевого пояса и шейного отдела позвоночника, точка может быть резко болезненной.

Не надо вызывать в теле некомфортные ощущения, постарайтесь воздействовать мягко, постепенно увеличивая силу нажатия.

Дельтопекторальная борозда. Артрит плечевого сустава

Дельтопекторальная борозда (рис. 2.11, а) проходит от подмышечной впадины по грудинной стороне плечевого сустава к середине ключичной кости. Фактически она служит водоразделом между грудью и плечевым суставом. В этой области мы надавливаем по 3 секунды три важные точки. Надавливание производим большим пальцем за три прохода. Если подвижность пальцевых суставов позволит совместить два больших пальца для надавливания, это будет наилучший прием.

Зона грудной клетки. Межреберная невралгия

В наибольших межреберных промежутках выделяют по три точки. На левой и правой половине груди, таким образом, расположены по шесть горизонтальных рядов активных точек (рис. 2.11, б).

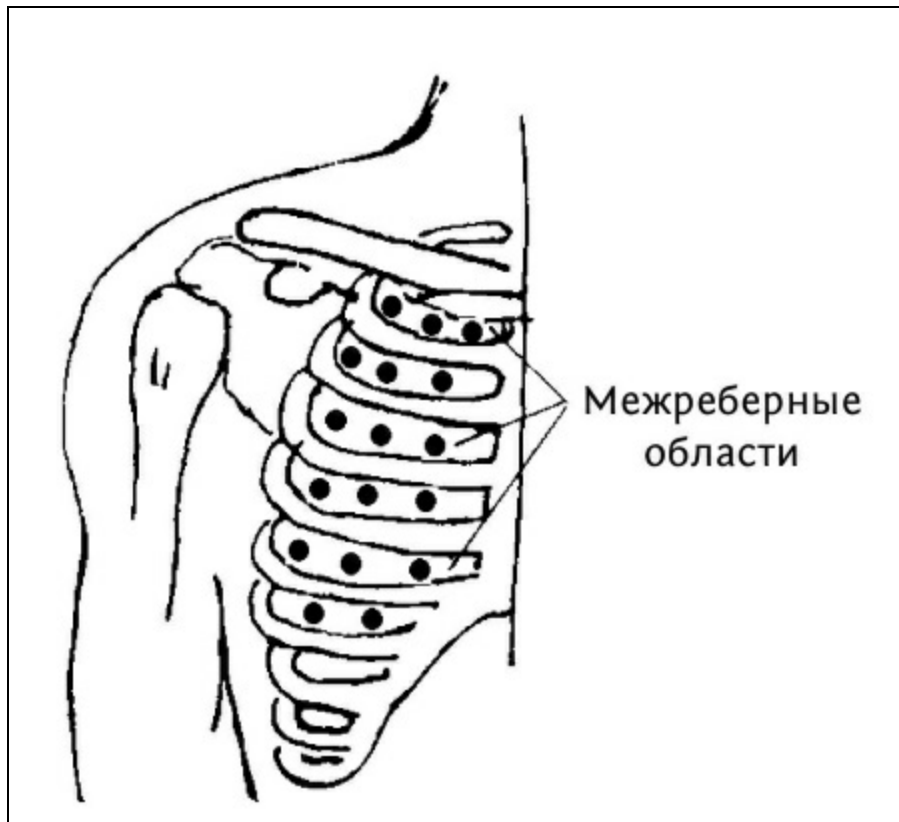


Рис. 2.11, б. Точки груди и живота

У мужчин на активные точки груди можно воздействовать одновременно указательным, средним и безымянным пальцами, помещая их в межреберные промежутки один под другим. Надавливаем на каждую точку по 3 секунды, повторного надавливания не требуется. У женщин молочные железы препятствуют последовательному надавливанию, поскольку требуют осторожного и бережного обращения. О том, как работать с молочной железой, см. в *Главе 4 / Атлас активных точек для женщин / Работа с молочной железой.*

Зона живота. Желудочно-кишечный тракт и органы малого таза

1. Сомкните пальцы надавливающей ладони и поместите ее на область пупка (пупок должен оказаться под центром ладони, пальцы направлены перпендикулярно боковой линии туловища, фото 2.2). Поверх надавливающей ладони поместите другую ладонь так, чтобы пальцы были направлены в противоположную сторону. Сильно надавите на живот обеими ладонями, направляя усилие надавливания не вглубь, а вниз, к центру живота. Усилие надавливания должно возрасть в течение 5 секунд. Повторите надавливание дважды.



Фото 2.2. Точки живота

2. Затем 10 раз похлопайте по животу.

3. Снова поместите ладони на область пупка, как во время выполнения первого приема. Произведите вращательное движение по часовой стрелке. Ладони скользят по коже, но не отдаляются от пупка и центра живота.

4. Не меняя положения рук, произведите сильное надавливание (не вглубь, а вниз, по направлению к центру живота) с вибрирующим движением ладоней. Надавливание с вибрацией повторите 10 раз по 2 секунды.

Точки руки: профилактика артритов, нормализация сердечного ритма, оздоровление легких и гормональной сферы

Траектория всех энергетических каналов проходит по конечностям – нижним или верхним. Поэтому надавливание активных точек конечностей имеет энергетическое значение: работа со связанными органами и системами.

При этом проекционное значение точек тоже крайне важно. Надавливание служит профилактикой артритов близлежащих суставов.

Внутренняя поверхность плеча и предплечья. Энергетика легких и сердца

Точки предплечья охватывают меридиан легких, сердца и перикарда. Точки внутренней поверхности плеча проходят по меридиану перикарда.

Мысленно проводим линию от центра подмышечной ямки к локтевой ямке (на внутренней стороне локтевого сгиба, рис. 2.12, а). На этой линии лежит шесть точек, которые надавливают по 5 секунд двумя совмещенными подушечками больших пальцев. Всего сделаем три прохода по внутренней поверхности плеча.



Рис. 2.12, а. Точки руки



При обычном медицинском массаже локтевые сгибы и сгибы колена не массируются. В практике восточного массажа их используют. Мы тоже будем воздействовать на внутреннюю поверхность локтевого сгиба, но предельно аккуратно, едва касаясь точек пальцами!

На локтевой ямке надо задействовать три точки (рис. 2.12, а). Воздействуем на них большим пальцем по 3 секунды. Первой надавливается точка, находящаяся на линии мизинца. Последней надавливается точка на линии большого пальца.

Далее надавливаем восемь рядов точек внутренней поверхности предплечья. В каждом ряду по три точки. На каждую точку нажимаем по 3 секунды, при этом направление нажатия – к запястью. То есть каждую точку «оттягиваем» вниз.

Ладонь. Энергетика сердца

Посередине ладони проходит меридиан перикарда, поэтому точки ладони участвуют в регуляции сердечного ритма.



Рис. 2.12, б. Точки руки

Мысленно проведите на ладони линию от основания среднего пальца к середине лучезапястной складки. На этой линии расположены 3 точки ладони, причем так, что средняя точка совпадает с центром ладони, а последняя – в центре опорной части ладони (рис. 2.12, б). Возьмите ладонь в массирующую руку и большим пальцем произведите надавливание на каждую точку в течение 3 секунд. Пройдитесь по линии трижды. Затем еще раз вернитесь к центру ладони и плотно надавите на него три раза по 5 секунд.

Наружная поверхность плеча и предплечья. Энергетика толстого кишечника

На срединной линии наружной поверхности плеча, начиная от плечевого сустава, намечаем шесть точек, все они расположены на меридиане толстого кишечника. Надавливаем каждую из них большим пальцем массирующей руки по 5 секунд в три прохода.



Рис. 2.12, в. Точки руки

Восемь точек наружной стороны предплечья расположены на линии, соединяющей наружный конец локтевой складки с запястьем на уровне промежутка между средним и безымянным пальцами (рис. 2.12, в). Каждую точку надавливаем большим пальцем массирующей руки в течение 5 секунд. Выполняем три прохода по предплечью.

Наружная поверхность ладони и пальцы. Энергетика толстого кишечника и гормональной сферы

Точки наружной поверхности ладони расположены в межпальцевых бороздах (рис. 2.12, г). Часть из них совмещена с каналом толстого кишечника, часть с каналом трех обогревателей (относящимся к гормональному фону). Надавливание начинают с борозды между большим и указательными пальцами. Заканчивают на борозде между мизинцем и безымянными пальцами. Каждую точку надавливают по 3 секунды.

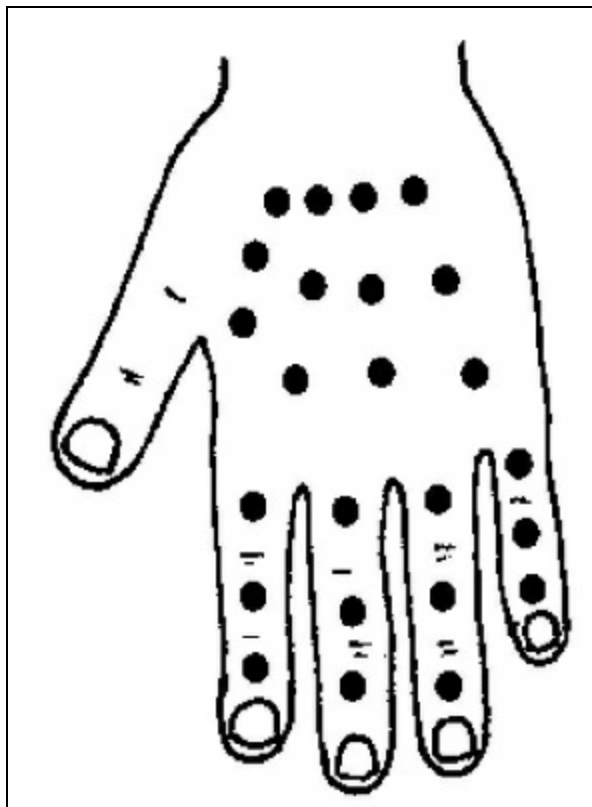


Рис. 2.12, г. Точки руки

На пальцах активные точки располагаются на фалангах, между суставами. Массируемый палец зажимаем между большим и указательным пальцами массирующей руки (указательный палец выполняет поддерживающую функцию).

Начните надавливание с основания большого пальца массируемой руки и продвигайтесь до ногтевой области. И в таком же направлении промассируйте каждый палец. Надавливание одной точки на пальцах длится 3 секунды.

Точки ног: профилактика артритов и энергетика пищеварительного тракта

Передняя поверхность бедра. Энергетика желудка

Чтобы мышцы бедра были расслаблены при надавливании, надо лечь или сесть, согнуть ногу в колене и опираться на стопу. В этом положении мышцы бедра почти свободны от напряжения.

Обратите внимание на точки передней поверхности бедра (рис. 2.13, а). Верхняя точка находится в середине паховой складки. На нее подушечкой большого пальца надо поначалу надавить бережно в течение 5 секунд. Свободной рукой можно при этом поддерживать бедро снизу.

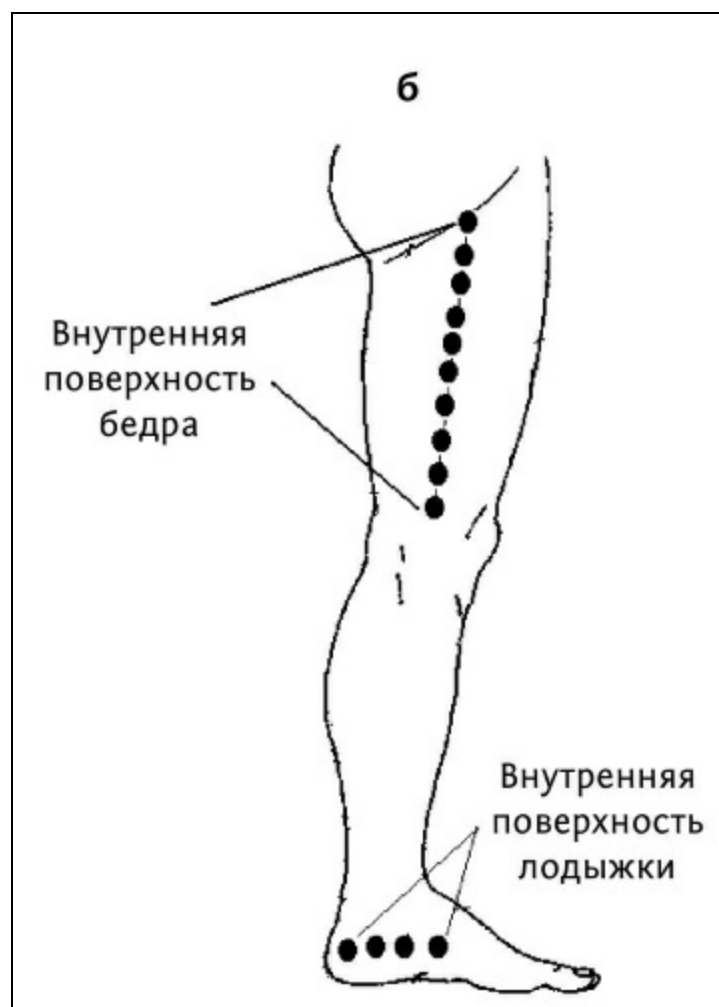


Рис. 2.13, а, б. Точки ноги

Затем, начиная с той же точки, проходим по всем десяти точкам наружной поверхности бедра вплоть до точки над коленной чашечкой. Прием плотного надавливания стандартный: один большой палец кладем на другой.

Внутренняя и боковая поверхности бедра. Энергетика поджелудочной железы и печени

Для надавливания десяти точек внутренней поверхности бедра, которые принадлежат каналу поджелудочной железы (рис. 2.13, б), и десяти точек наружной поверхности бедра, относящихся к меридиану желчного пузыря (рис. 2.13, в), не требуется особых пояснений. Надавливание производится двумя совмещенными большими пальцами по 5 секунд на каждую точку в три прохода по внутренней и боковой поверхностям бедра.

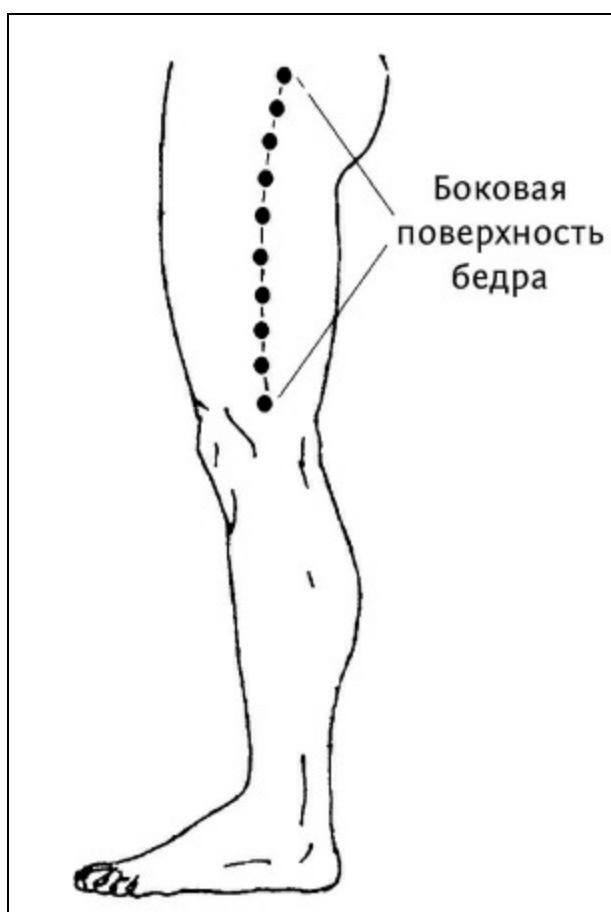


Рис. 2.13, в. Точки ноги

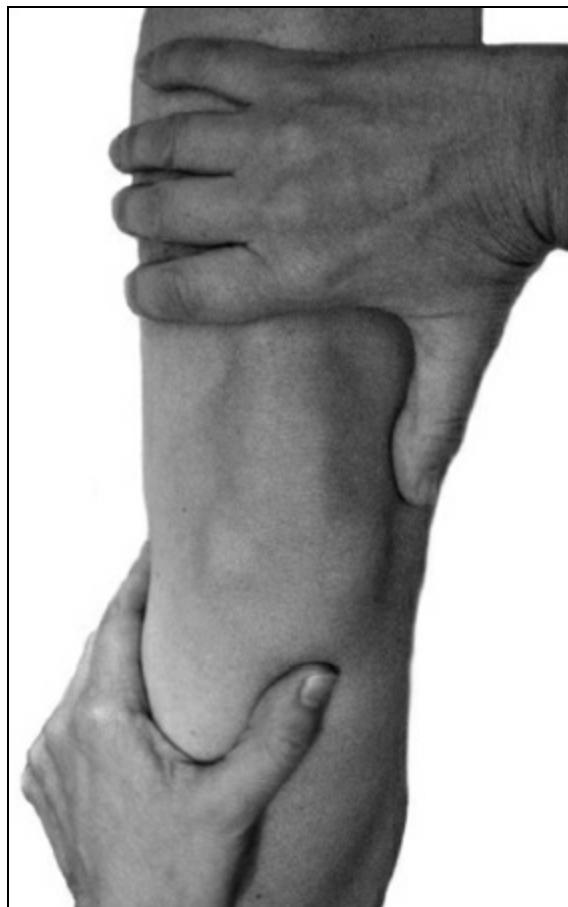


Фото 2.3. Точки ноги

Точки расположены на **срединной линии** соответственно боковой и внутренней поверхностей. **Первая точка внутренней поверхности** бедра расположена на лобковом выступе. **Первая точка боковой поверхности** бедра расположена на костном бугре тазобедренного сочленения.

Коленный сустав. Профилактика артритов

Выпрямите ногу, сидя на кровати, и обнимите ее двумя руками следующим образом. Одна рука обхватывает бедро сразу над коленом, другая рука обхватывает голень сразу под коленом (фото 2.3).

Большой палец выпрямленной руки надавливает на 3 верхние точки, а большой палец другой руки – на 3 нижние точки (рис. 2.13, г). Продвигайтесь, как вам удобно, но лучше от внутренней стороны коленной чашечки – к наружной. Время надавливания каждой точки не менее 3 секунд. И количество проходов – не менее трех раз.

Боковая поверхность голени. Канал желудка

На расстоянии ширины ладони от центра передней поверхности голени проходит линия боковой зоны голени, совпадающая с энергетическим каналом желудка. Приложите четыре пальца, и вы увидите, что не такая уж она и боковая, на самом деле, эта зона (см. рис. 2.13, г). Начнем отсчет от самой нижней точки коленного сустава.

Совмещаем большие пальцы, обхватываем ладонями голень для упора и надавливаем на шесть точек боковой поверхности по 4–5 секунд за три прохода. Надавливание на верхнюю точку боковой поверхности голени может быть болезненным, но боль в этой области переносится легко, не стоит ее избегать!

Голеностопный сустав, «подъем» и пальцы. Энергетика печени и желудка

Точки тыла стопы и пальцев отчасти расположены на каналах желчного пузыря, печени и желудка. В области голеностопного сустава надавливаем всего три точки, расположенные в месте сочленения голени и стопы между наружной и внутренней поверхностью лодыжек (рис. 2.13, д). Вытяните ногу на кровати, чтобы расслабить голеностопный сустав, и надавите на каждую точку до 5 секунд. Всего сделаем, как обычно, три прохода.

На тыле стопы выделяют шестнадцать точек, они расположены в четырех параллельных рядах по четыре точки в каждом (рис. 2.13, д, е). Почему так? Потому что у нас пять пальцев и, соответственно, четыре межпальцевых борозды. Мы надавливаем не на костные фаланги, а на точки, расположенные в промежутках между костной системой.



Д



е



Точки ноги

Начните надавливание с точки между большим и вторым пальцами и пройдите межпальцевую борозду по направлению к голеностопу. Потом перейдите на борозду между вторым и третьим пальцами и т. д. Нажатие на каждую точку производите не менее 3

секунд.

На каждом пальце надавливают по три точки (рис. 2.13, е). Работать следует большим пальцем руки, в то время как указательный палец руки служит опорой. Начинаем надавливания с основания пальца и направляемся к ногтевому ложу. Каждую точку обрабатываем по 2 секунды. Хитрость приема обработки только одна: на третьей точке (у ногтевого ложа) надавливание заканчивает отрывисто, резко.

После надавливания всех пятнадцати точек на пяти пальцах суставы надо несколько раз согнуть и разогнуть – не самостоятельно, а принудительно, то есть массирующей рукой (другая рука в это время придерживает стопу). После это переместите придерживающую руку на нижнюю часть голени, а другой рукой медленно (в течение 10 секунд) согните стопу в голеностопном суставе по направлению к колену.



Глава 3

Позвоночник – ось молодости



В Китае говорят: «Не нужно бояться старости, если позвоночник прямой!» Дело не только в том, что с возрастом одолевают боли в спине, а осанка теряет былую стройность. Позвоночник отвечает за прохождение гармонизирующего потока энергии. Заднесрединный меридиан, идущий вдоль позвоночной оси, устремляется прямо в головной мозг. Если в заднесрединном меридиане возникает застой энергии, ухудшается наполнение шести связанных с ним меридианов: желудка, толстого и тонкого кишечника, мочевого пузыря, тройного обогревателя (иными словами, канала гормональной системы) и меридиана желчного пузыря.

При остеохондрозе позвоночника, особенно его грудного и нижнего отделов, блуждающие боли в течение ночи могут зарождаться практически в любой части тела, поочередно имитировать сердечный приступ, боль в желудке, в кишечнике, прострел в пояснице и ломоту конечностей. Зависимость этих участков тела от состояния позвоночного столба давно энергетически обоснована традиционной китайской медициной!

Освобождение энергии позвоночника. Сосуд Ду-май

Точечное воздействие на весь позвоночный столб дает возможность открыть путь животворной энергии. Давайте наметим все точки задней срединной линии (иначе ее называют сосуд Ду-май), проходящей через позвоночный столб!

Чем удобно последовательное расположение точек, это очевидно: находить их не сложно, и двигаться по ним можно поступательно, снизу вверх, втирая согревающий состав в каждую точку. Самостоятельно это проделать довольно трудно, воспользуйтесь взаимомассажем.

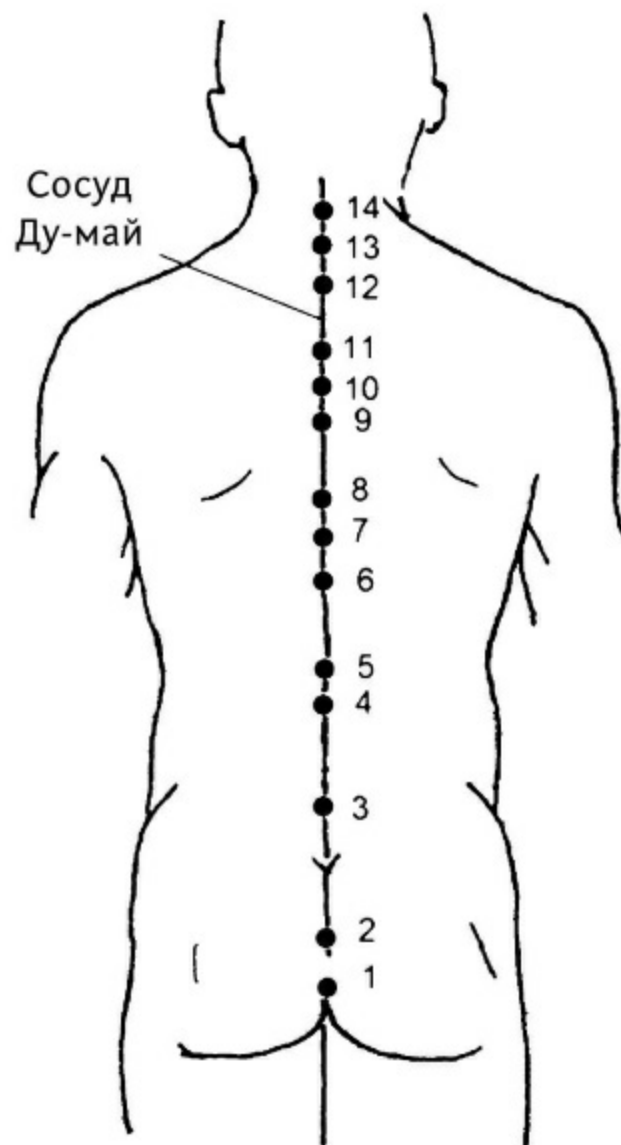
1. Чан-цян

Точка чан-цян является нижней на задней срединной линии. Она расположена в углублении на 0,5 цуня книзу от вершины копчика, на середине расстояния между копчиком и анусом. Нащупать ее можно, только лежа на животе. Точку используют при болях в пояснице, при напряжении мышц позвоночника, а также в случае тяжести в голове или дрожания головы. Симптомы зависят от недостатка или избытка энергии, недостаток вызовет напряжение, а избыток – дрожь.

2. Яо-шу

Точка расположена в середине крестцовой щели. Прижигание применяют при напряжении и боли мышц поясницы и спины, при воспалении, боли, слабости и нарушении чувствительности в нижних конечностях. Длительность прижигания – до 15 минут. Кроме того, яо-шу («точка поясницы») считается локальной точкой лечения некоторых болезней мочеполовой системы и заднего прохода (а именно: нарушение менструального цикла у женщин, геморрой, воспаление и выпадение прямой кишки).

а



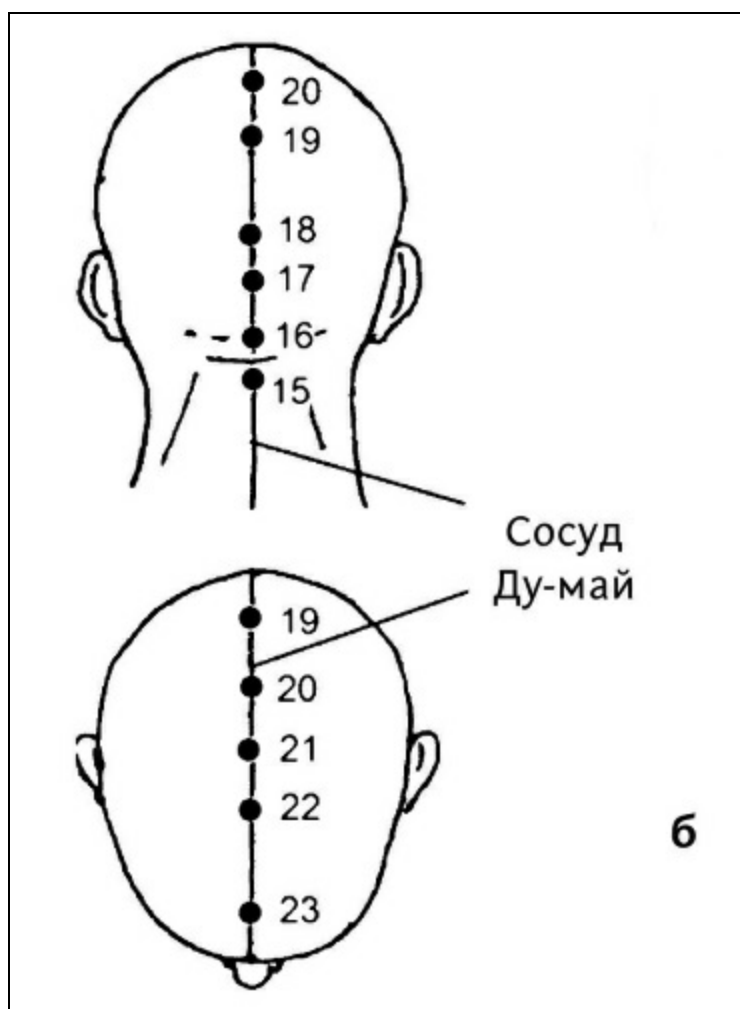


Рис. 3.1, а, б. Сосуд Ду-май

3. Яо-ян-гуань

Название точки означает «Ян (верхний, в отличие от Инь) засов поясницы». Она расположена под остистым отростком 4-го поясничного позвонка. Точку используют при болях в пояснице, при боли, слабости и нарушении чувствительности в нижних конечностях, боли по наружной поверхности тазобедренного и коленного сустава.

4. Мин-мэнь

Точка мин-мэнь расположена под остистым отростком 2-го поясничного позвонка. Название точки переводится как «ворота жизни», поскольку считается, что мин-мэнь является точкой хранения энергии, полученной при рождении. Конечно, из-за проекции на позвоночник мин-мэнь используется для лечения болей в мышцах поясницы и спины, для уменьшения головной боли, озноба и лихорадки. Но еще она считается точкой почек (которые хранят источник энергии), поэтому используется для лечения заболеваний половой сферы, для лечения недержания мочи и других нарушений мочеиспускания, а также болезней, связанных с нарушением мочеиспускания. По восточным представлениям, это снижение остроты зрения, например.

5. Сюань-шу

Точка сюань-шу расположена под остистым отростком **1-го поясничного** позвонка (обратите внимание, предыдущие точки расположены под **грудными** позвонками). Точку прогревают при напряжении и боли в мышцах поясницы и спины. Ее также используют при

расстройстве пищеварения.

6. Цзи-чжун

Цзи-чжун расположена под остистым отростком 11-го грудного позвонка, между двумя симметричными точками, которые используют при лечении системы пищеварения. Цзин-чжу по этой причине тоже используют для лечения системы пищеварения. Но также надавливают при напряжении и боли в мышцах поясницы, при слабости в нижних конечностях.

7. Чжун-шу

Шу означает «ось» или «стержень», чжу означает «середина». Название закрепляет месторасположение точки под остистым отростком 10-го грудного позвонка на уровне желудка. Вследствие чего точка в основном используется при лечении болезней системы пищеварения. Но ее также прогревают при боли в спине и грудной клетке, и даже при параличе нижних конечностей.

8. Цзинь-со

Точка цзинь-со (в переводе означает «сокращение сухожилий») расположена под остистым отростком 9-го грудного позвонка. Ее используют при напряжении и плохой подвижности в мышцах спины и в самом позвоночном столбе. Основной функцией точки считается устранение судорог в нижних конечностях. Кроме напряжения позвоночных мышц, показанием к прогреванию служит головокружение и боль в эпигастральной области.

9. Чжи-ян

Точка чжи-ян расположена под остистым отростком 7-го грудного позвонка, приблизительно на уровне нижнего края легких, верхнего края желудка и печени. Чжи-ян («достижение Ян-части тела», то есть верхней части тела) чаще всего используется при лечении некоторых болезней легких, селезенки и желудка, печени и желчного пузыря. Прогревание также используют при слабости и нарушении чувствительности в нижних конечностях.

10. Лин-тай

Точка лин-тай расположена в верхней части спины (под остистым отростком 6-го грудного позвонка) и проектируется на сердце. По этой причине имеет сакральное название, что-то близкое к «божественному месту», или «высокому месту души». Тем не менее, рефлексотерапия чаще всего применяется при болях в позвоночнике, напряжении мышц задней части шеи. А также при болезнях легких и общих инфекциях (например, при фурункулезе).

11. Шэнь-дао

Название следующей точки напрямую связано с жизненным духом: «путь (дао) жизненного духа (Шэнь)». Точка расположена под остистым отростком 5-го грудного позвонка. Точку используют не столько для болезней позвоночника, сколько для лечения депрессивных состояний и болезней сердца (а в сердце хранится жизненный дух).

12. Шэнь-чжу

В данном случае «шэнь» уже не дух, а плоть. И в переводе шэнь-чжу означает «опора тела». Точка расположена на позвоночнике между лопатками (под остистым отростком 3-го грудного позвонка), то есть в том месте, куда раньше приходилась основная нагрузка при ношении тяжестей на спине. Сейчас у нас более щадящие рюкзаки и сумки, которые передают нагрузку через плечи более-менее равномерно. Но точка все-таки остается достаточно уязвимой. Она используется в рефлексотерапии при напряжении мышц и при болях в позвоночнике и спине. А также при всех болезнях легочных путей.

13. Тао-дао

Точка тао-дао (в переводе означает «циркуляция в гончарной печи») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка. Точка традиционно используется для снятия лихорадочных состояний, озноба, головной боли, ощущения тяжести в голове, сонливости, для уменьшения напряжения в спине и снятия боли. Принято считать, что точка первой принимает на себя удар болезнетворной сырости или инфекции.

14. Да-чжуй

Точка да-чжуй или «большой позвонок» расположена под остистым отростком 7-го шейного позвонка. Точка используется при напряжении и болях в мышцах поясницы и спины, а также: при лихорадке, кашле, головной боли, боли в горле, нехватке воздуха, жестком дыхании, чувстве переполнения в грудной клетке и утомляемости. На да-чжуй воздействуют также при острой рвоте и поносе, ночных приливах жара, снижении зрения, нервных расстройствах.

15. Я-мэнь

Точка расположена на задней срединной линии, в углублении на 0,5 цуня выше задней границы роста волос, под остистым отростком 1-го шейного позвонка. В переводе означает «ворота немоты», поскольку ее чаще всего используют при болезнях горла и голосовых связок. Но я-мэнь также вводят в сочетания при напряжениях и боли в мышцах задней части шеи, при ощущении тяжести в голове. И не столько потому, что проекция точки попадает на верхний отдел позвоночника, а поскольку энергетическое ответвление, на котором расположена точка, вообще отвечает за мышечную подвижность.

Итак, мы полностью прошли по всему позвоночнику, чтобы исключить застой гармонизирующего потока энергии. Сеанс рефлексотерапии можно проводить две недели подряд, даже если болей в позвоночнике нет. Это даст хороший оздоровительный эффект!

Точки бодрости позвоночника и суставов на всем теле

Так же как позвоночный столб оказывает определяющее влияние на множество сопряженных органов, канал позвоночника регулирует связанные с ним энергетические каналы. Мы уже упоминали, что таких каналов шесть: меридианы желудка, толстого и тонкого кишечника, мочевого пузыря, тройного обогревателя и желчного пузыря.

Верно и обратное утверждение: большое количество активных меридианных и внеканальных точек способны отправлять сигналы исправления самому позвоночнику и заднесрединному энергетическому каналу.

При болезненных ощущениях в спине, низкой подвижности позвоночника, следует втирать согревающие составы в ряд нижеперечисленных точек.

На голове

Тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 3.2, а). На точку воздействуют для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах. Дополнительно во время лечения будет оказано благотворное воздействие на организм при головных болях, головокружении, лихорадке; воспалении слизистых оболочек носа и горла; при снижении остроты зрения.

Цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти (рис. 3.2, а). При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы. Когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка. Точку используют для лечения шеи, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах. Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: лечение боли в челюсти, зубной боли.

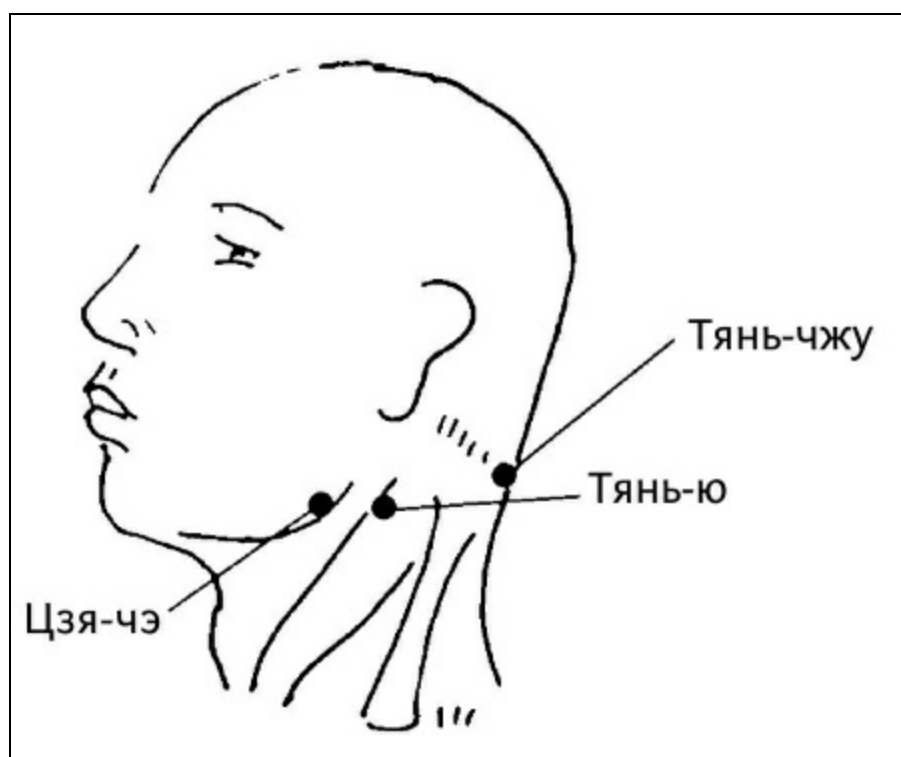


Рис. 3.2, а. Точки бодрости позвоночника

Тянь-ю («небесное окно») расположена кзади и книзу от мочки уха, на уровне угла нижней челюсти (рис. 3.2, а). Акупрессурой этой точки воздействуют на спину и мышцы задней части шеи. Работая с тянь-ю, вы попутно будете избавляться от снижения слуха, обоняния и остроты зрения, от заложенности носа и носовых кровотечений, от боли в горле, лихорадки, бессонницы и ночных кошмаров.

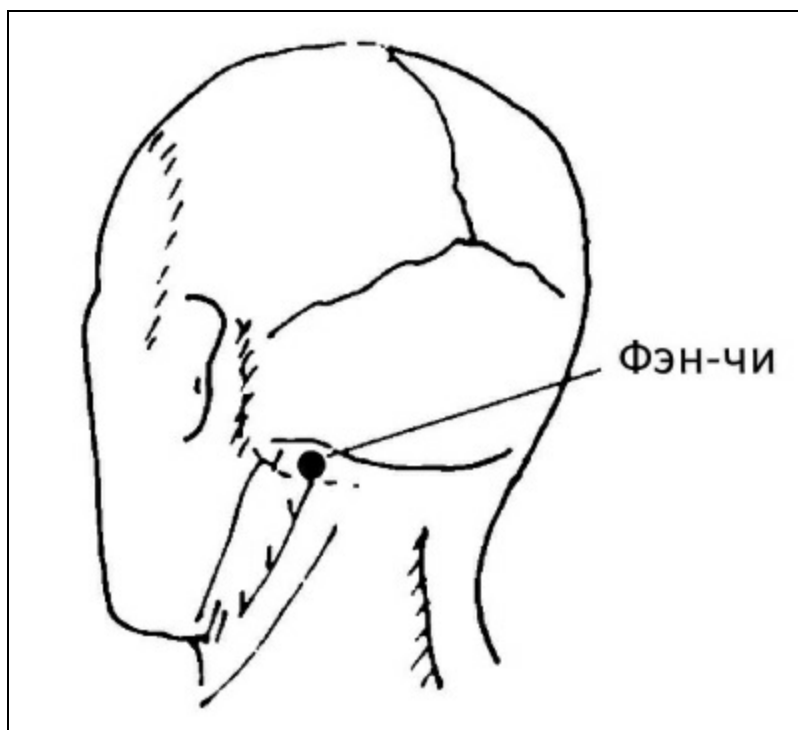


Рис. 3.2, б. Точки бодрости позвоночника

Фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении простудных болей в спине и шее. Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц (рис. 3.2, б). Фэн-чи воздействует на спину, затылочные мышцы, помогает снимать судороги мышц, боли в костях и суставах. Надавливая на фэн-чи, вы дополнительно избавитесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения, насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек (носа, горла и глаз). Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

На спине

Цзюй-гу («огромная кость», древнее название ключицы) расположена в углублении ключично-лопаточного сочленения (рис. 3.2, в). Точка используется при боли в шее, надплечье, плечевом суставе, затрудненном движении в суставах руки. Дополнительный эффект от воздействия: излечение от головных болей.

Цзянь-цзин («колодец надплечья») расположена в углублении плеча над лопаточной костью (рис. 3.2, в). На точку надавливают при заболеваниях спины, плечевого сустава, шейного отдела позвоночника, при болях в затылочных мышцах. Воздействие на цзянь-цзин благотворно влияет при головной боли; заболеваниях молочной железы (в том числе у

кормящих матерей); при кашле.

Синь-шу – «точка спины и сердца», она находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 3.2, в). На эту точку воздействуют для избавления от болей в пояснице. Поскольку синь-шу является одной из основных точек для лечения сердца, дополнительным эффектом от воздействия на нее будет избавление от сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Акупрессура точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

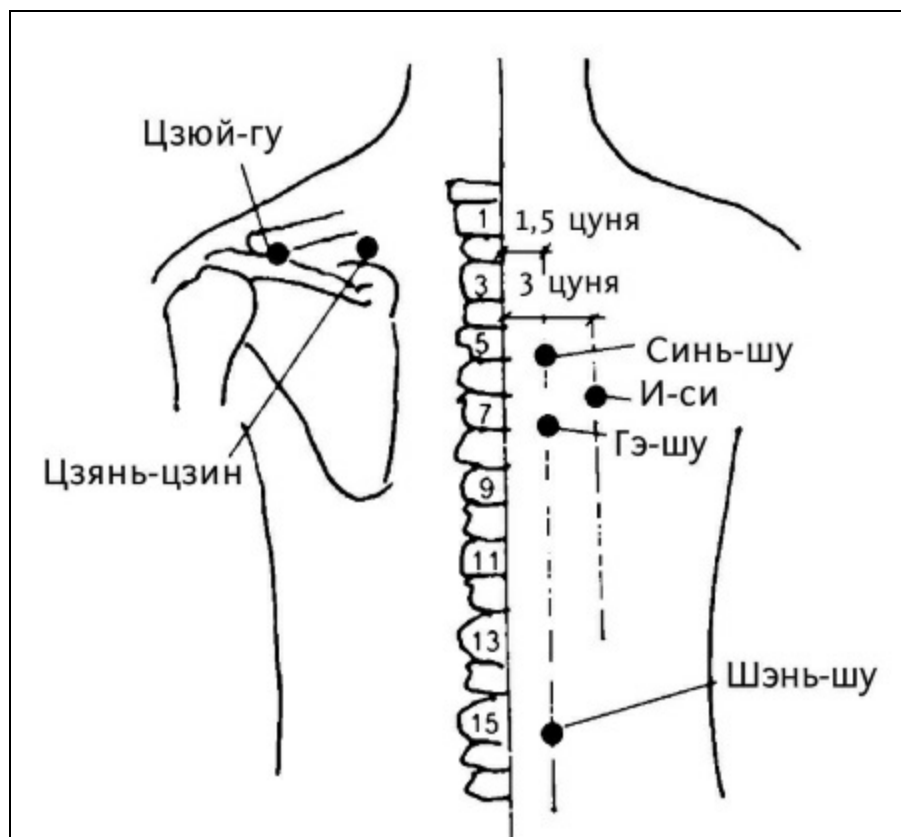


Рис. 3.2, в. Точки бодрости позвоночника

И-си («звук вдоха») расположена на 3 цуня кнаружи от срединной линии спины, выше края лопатки. Работа с точкой показана при болях в шее, грудной клетке (ребрах), напряжении в мышцах спины и позвоночника (рис. 3.2, в). Дополнительно воздействие на эту точку благотворно при болезни легких (кашель, одышка); при бессоннице и утомляемости; при заложенности носа и носовых кровотечениях; при лихорадочных состояниях; при снижении (затуманивании) зрения.

Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7-го грудного позвонка (рис. 3.2, в). Акупрессура точки избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

Кроме того, воздействие на гэ-шу полезно при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких

и плевры.

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 3.2, в). Прогревая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, при недержании мочи или при частом мочеиспускании; импотенции; головокружении, головной боли, шуме в ушах; сердцебиении и периодической лихорадке неизвестной причины.

На руках

Тянь-цзин («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше отростка локтевой кости (рис. 3.2, г). Точку используют для лечения шейного отдела позвоночника (а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается акупрессурное воздействие). Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь).

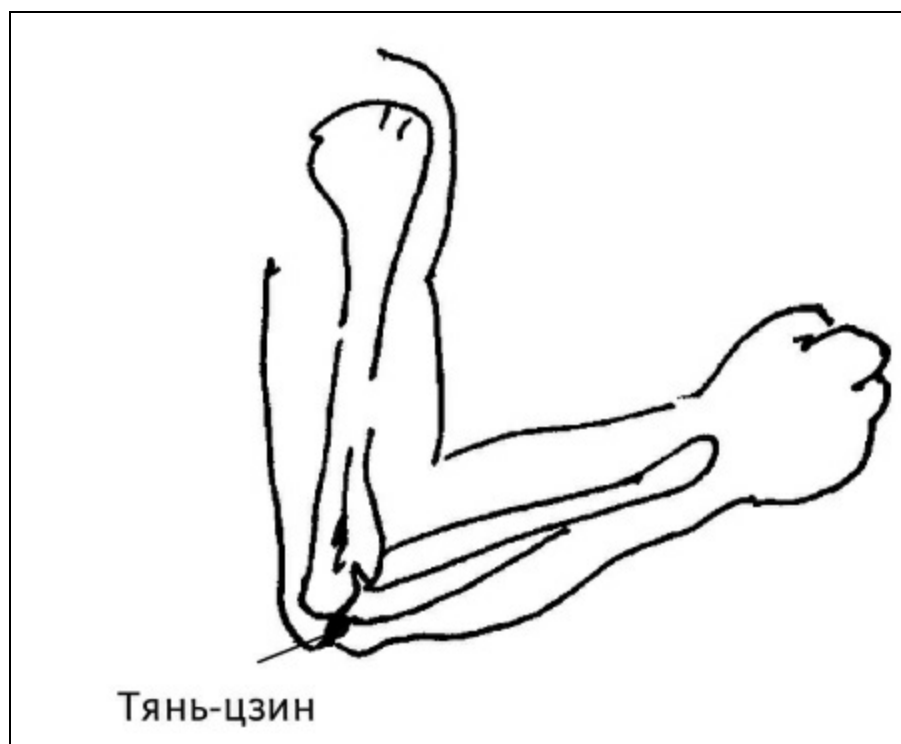


Рис. 3.2, г. Точки бодрости позвоночника

Цюй-чи («изгиб озера») находится на **наружной стороне** плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 3.2, д). Дополнительный эффект от воздействия на цюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии.

Шоу-сань-ли («селение на руке в двух (цунях) от локтевого сгиба по направлению к большому пальцу»). Расположение точки понятно из названия, точнее посмотрите на рис. 3.2, д. Воздействие на данную точку избавит вас от болей в позвоночнике, напряжения в спине и головных болей, боли в руке (в том числе в области плечевого сустава), от слабости и онемения в руке. Дополнительный эффект: лечение болезней кишечника и желудка (рвота или понос), избавление от фурункулеза и зубной боли.

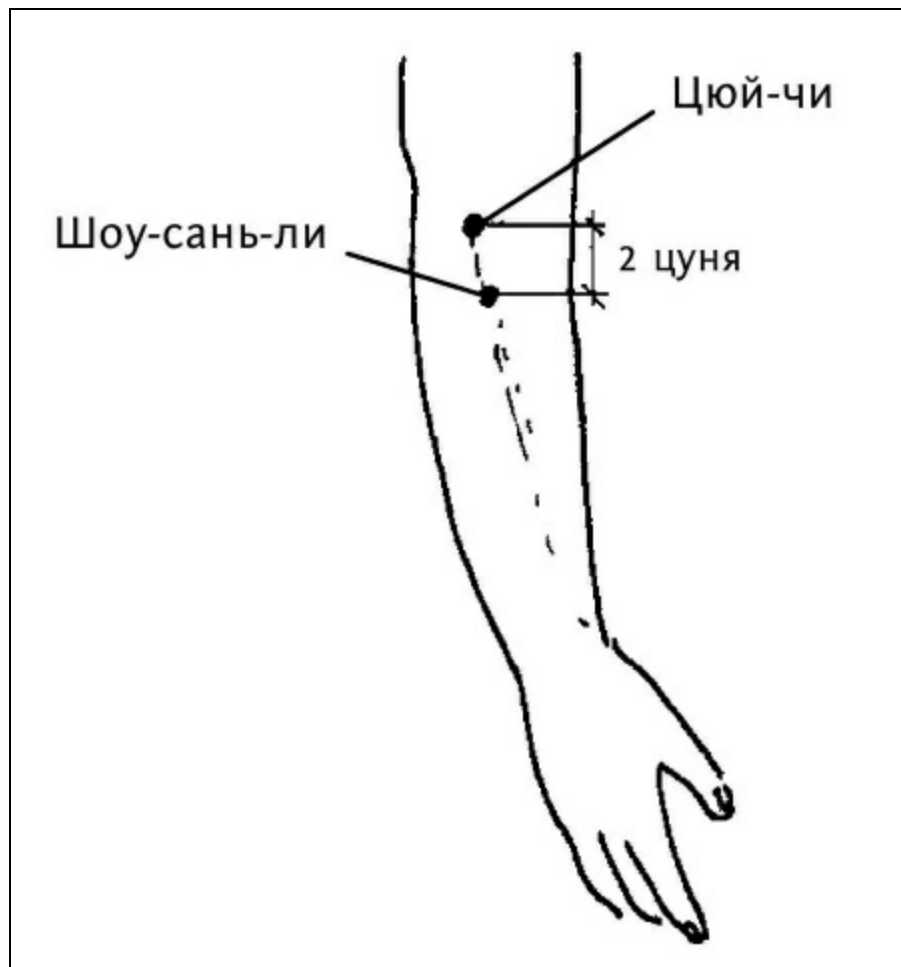


Рис. 3.2, д. Точки бодрости позвоночника

Ся-бай или «сжимающая белый» (в данном случае под белым подразумевается легкие и бронхи) – эта точка расположена на внутренней поверхности плеча на лучевой стороне двуглавой мышцы плеча, на 4 цуня ниже уровня передней подмышечной складки (рис. 3.2, е). Воздействие на эту точку избавит вас от болей в позвоночнике и всей спине, от боли в области плечевого сустава. Дополнительное воздействие от акупунктуры: избавление от кашля, одышки, чувства переполнения в грудной клетке, беспокойства.

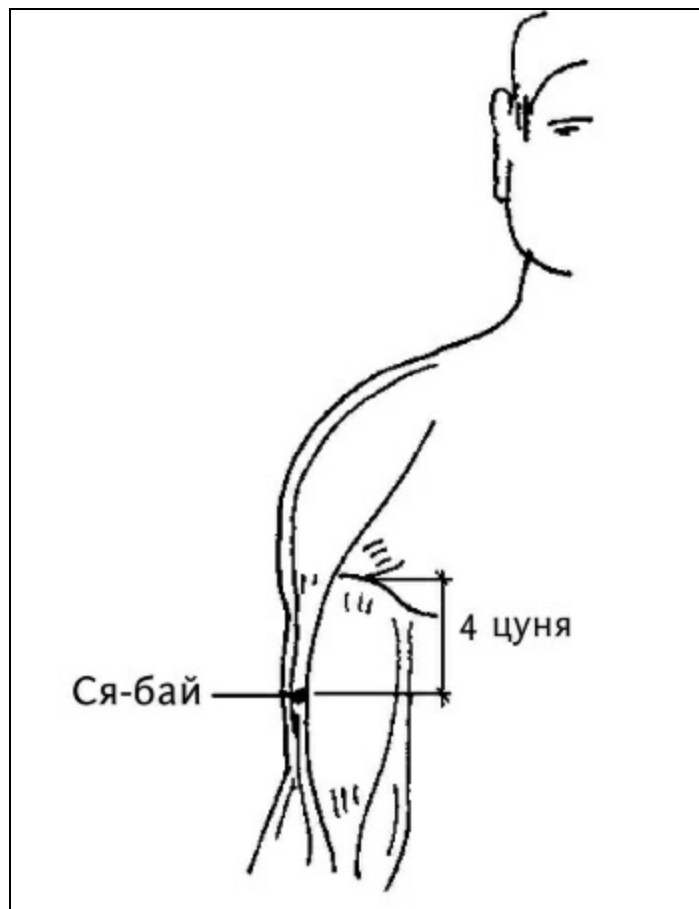


Рис. 3.2, е. Точки бодрости позвоночника

Нэй-гуань («внутренняя (сторона руки) горная граница») находится на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья (рис. 3.2, ж). Рука во время работы с точкой должна быть прямой с обращенной кверху ладонью. Точка используется для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев. Воздействуя на нэй-гуань, вы облегчите также боли в сердце, избавитесь от беспокойства, бессонницы; одышки, кашля, боли в горле; болезней желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности, при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях.



Рис. 3.2, ж. Точки бодрости позвоночника

Хэ-гу («сомкнуть ущелье») расположена на наружной стороне кисти (рис. 3.2, з). Сомкните большой и указательный палец. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка **Хэ-гу**. Ее используют для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете). Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений.

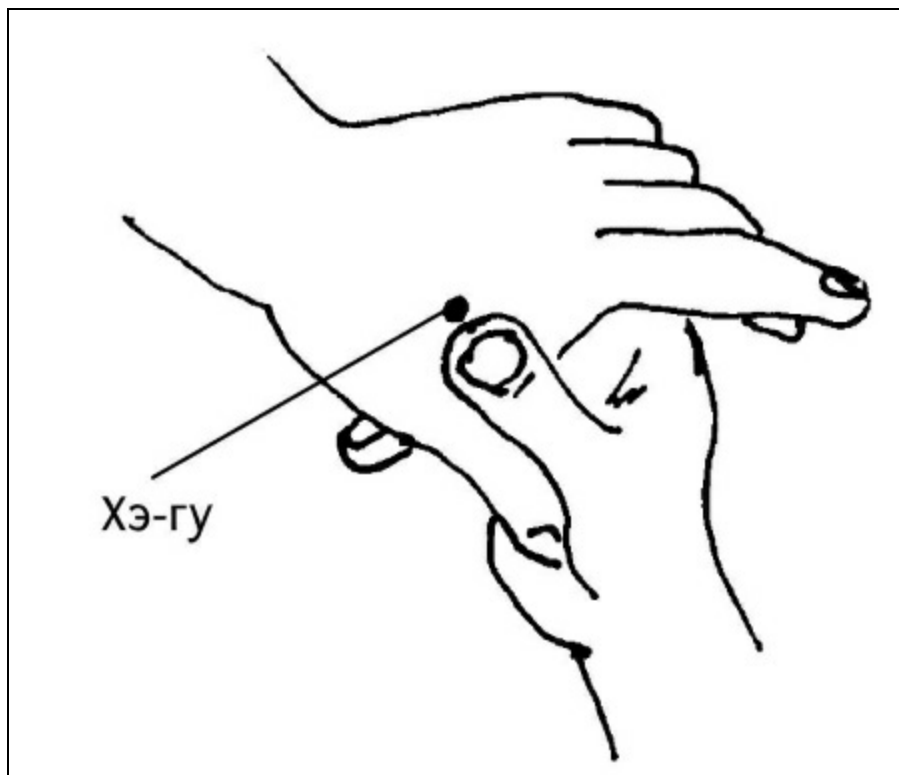


Рис. 3.2, з. Точки бодрости позвоночника

На ногах

Фэн-ши («город ветра») находится на наружной поверхности бедра (рис. 3.2, и), на срединной линии, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку. С помощью **Фэн-ши** лечат заболевания тазобедренного сустава и поясницы, артриты нижних суставов ноги.

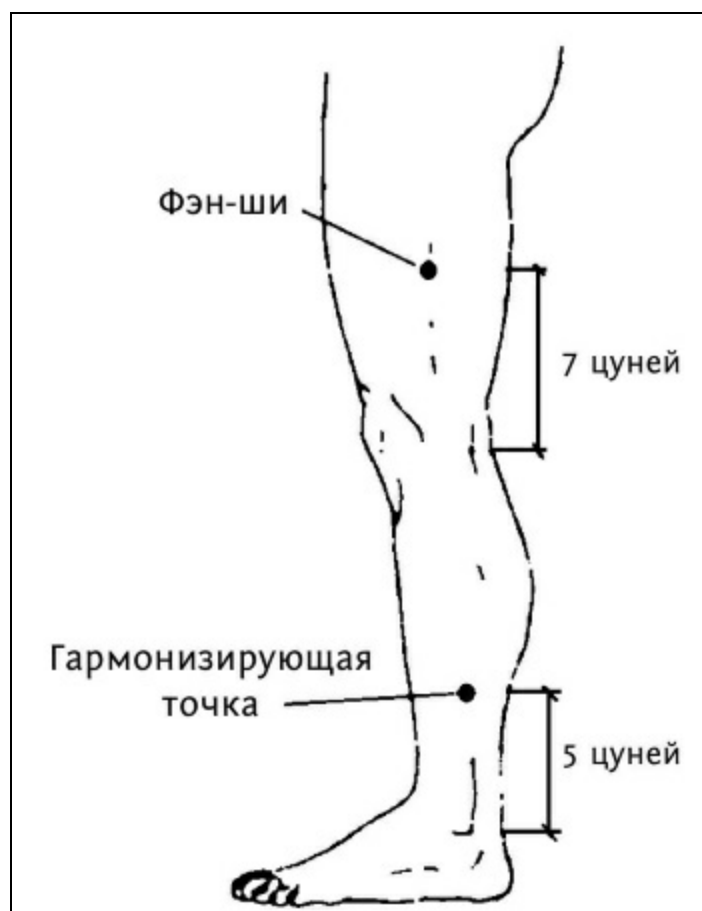


Рис. 3.2, и. Точки бодрости позвоночника

Шу-гу – таково древнее название 5-го плюснефалангового сустава. А точка **Шу-гу** расположена в углублении книзу от головки 5-й плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (рис. 3.2, к). Акупрессура точки применяется при заболеваниях позвоночника (напряжение в затылочных мышцах, боли в пояснице, спине, задней поверхности нижних конечностей, боли в тазобедренном суставе. Эту точку используют также при головокружении; желудочно-кишечных расстройствах.

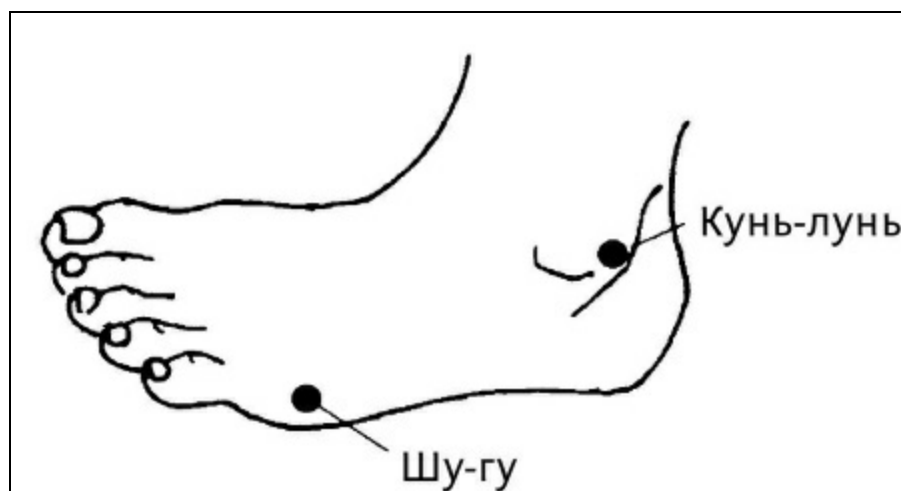


Рис. 3.2, к. Точки бодрости позвоночника

Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 3.2, к). Точка используется при боли в пояснице, крестце, боли в лодыжке, пятке и стопе. Точка **Кунь-лунь** поможет также в случае болей при воспалении седалищного нерва. Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно

будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Син-цзянь («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы (рис. 3.2, л), между 1-м и 2-м пальцами (точнее, между их вторыми фаланговыми суставами). Дополнительный лечебный эффект от акупунктуры: снятие головной боли, боли в подреберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродовых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение недержания мочи, простатита; лечения расстройства работы кишечника (понос, рвота, запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.

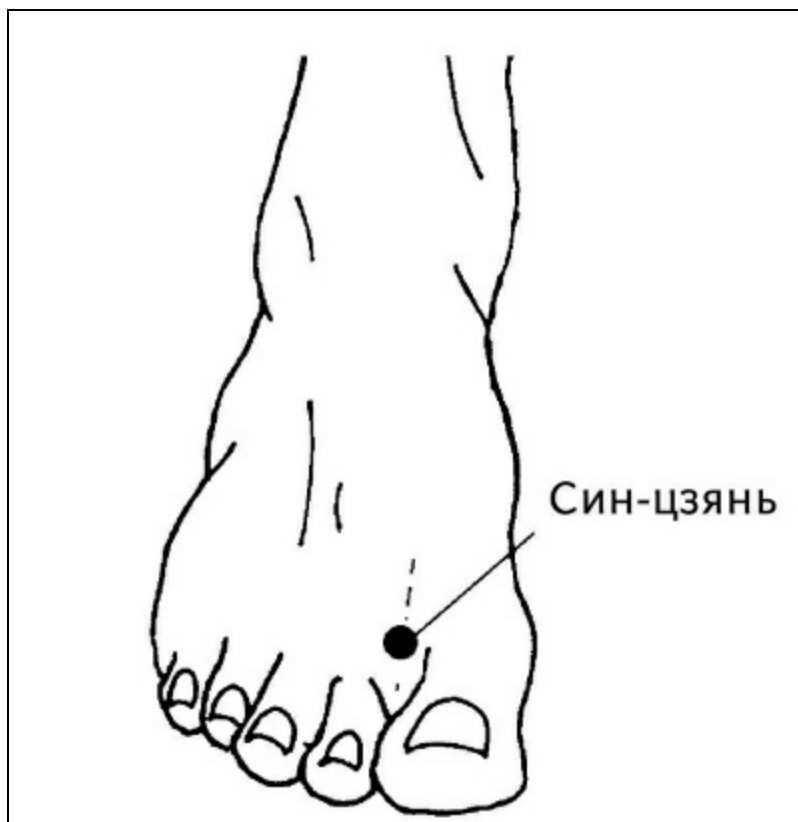


Рис. 3.2, л. Точки бодрости позвоночника

Гармонизирующие точки плечевого пояса и конечностей



«Спина сорокалетнего, аф плечи пятидесятилетнего» – так говорят про человека средних лет, которого беспокоит боль в плечах, распространяемая на нижний отдел позвоночного столба. Если вас преследуют эти боли, значит, состояние позвоночного столба ухудшается. Приведенные ниже приемы надавливания существенно «омолодят» плечи!

Боль и тугоподвижность в плечевом поясе часто сопряжена с возрастным (связанным с гормональными изменением, в том числе) ослабеванием трапецевидной мышцы и других мышц, поднимающих лопатку. Ослабить негативные воздействия нагрузок и укрепить мышцы можно приемами надавливания. Общее оздоравливающее действие приемов поможет в нормализации обменных процессов, то есть в лечении причины.

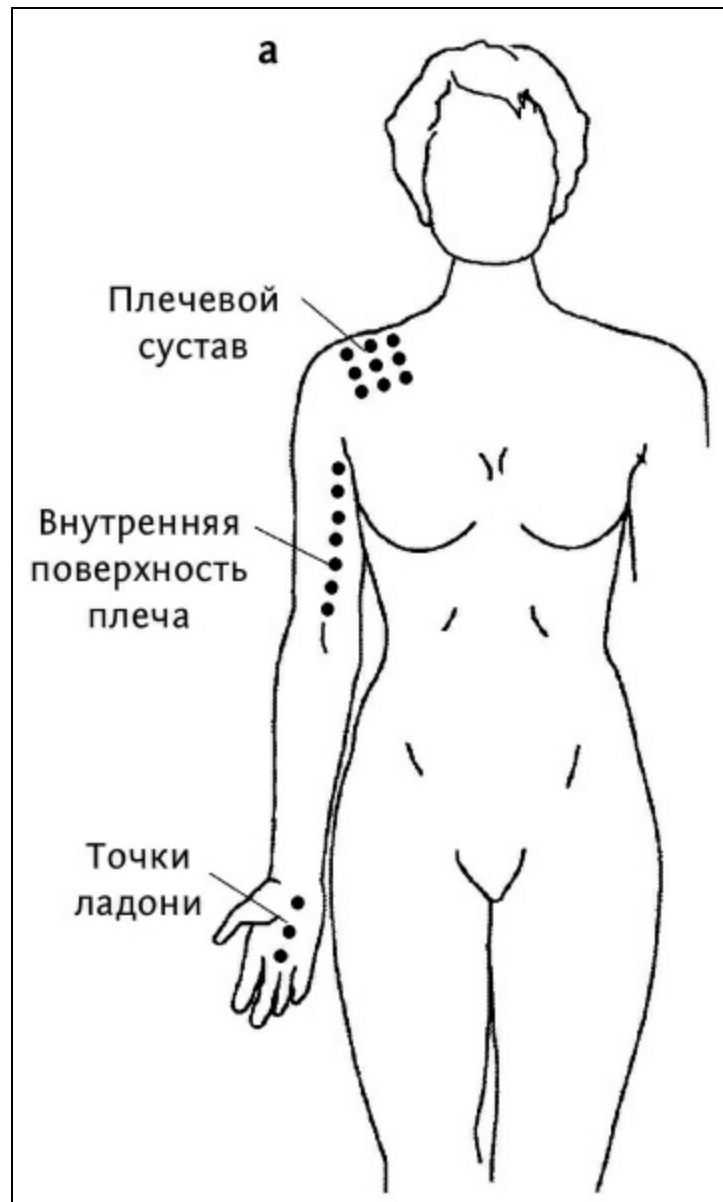




Рис. 3.3, а, б. При боли в плечевом суставе

Чтобы снять зажимы в плечевом поясе, надавливайте на точки в области плечевого сустава, внутренней поверхности плеча (рис. 3.3, а) и наружной поверхности плеча.

И сочетайте их с точками для надавливания на ладонной поверхности кисти (рис. 3.3, а) и наружной поверхности кисти (рис. 3.3, б).

Надавливание каждой точки проводится совмещенными указательным и средним пальцами массирующей руки в течение 5 секунд. Сделайте три прохода по всем точкам.

Гармонизирующая точка голени

Чтобы ноги получили быстрый отдых, надо надавливать гармонирующую точку на наружной стороне ноги (она расположена выше лодыжки на 2 цуня, см. рис. 3.2, и). При надавливании не следует обхватывать рукой голень, чтобы воздействие испытывала только гармонирующая точка. Надавливание выполняется совмещенными указательным и средним пальцами, плотно, с усилием, 2–3 минуты. Через 1–2 часа следует повторить этот прием.

Гармонизирующая точка суставов рук

При усталостных болях в суставах рук (особенно в локтевом суставе и запястье) в любое время надавливаем гармонирующие точки, расположенные снаружи локтевых складок (фото 3.1).



Фото 3.1. Гармонизирующая точка на руке

При острой суставной боли выполним легкое надавливание, а при хронических воспалениях в течение дня несколько раз используйте сильное надавливание совмещенными указательным и средним пальцами.

Продолжительность надавливания – до улучшения состояния.

Пробуждение рефлексных точек спины методом цигун

Наука «воспитание жизни», кроме традиционной китайской медицины, включает в себя ряд психофизических практик. Одна из которых – гимнастика «цигун», что в переводе означает «мастерство управление (энергией) ци».

Проделаем упражнение цигун, которое раскрывает биологически активные точки шейного отдела и труднодоступного грудного отдела собственным движением позвоночника. Движения напоминают величественную **длинношеюю птицу**, пьющую воду – журавля, цаплю. Они способствуют улучшению мозгового кровообращения, улучшают нервную проводимость от стоп до позвоночника.

Исходное положение: Стоя. Ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно. Тело расслаблено. Представьте себя журавлем на берегу озера. Шея длинная и гибкая, ее можно поворачивать в любую сторону. Вокруг вас такие же журавли.

1. Слегка наклоните голову вперед. Поверните ее влево, насколько возможно, как если бы это сделала птица.

2. Продолжая смотреть влево, приподнимите голову вверх. Опищите верхнюю дугу подбородком и вернитесь в исходное положение. Выполните движения позиций (1–2) 8 раз.

3. Повторите то же упражнение в правую сторону – тоже 8 раз.

4. Вытяните шею вперед, насколько возможно. Опустите голову вниз, словно клювом берете воду из озера.

5. Прижмите подбородок к грудной клетке и тяните его вверх – как будто клюв скользит по грудины птицы. Позвоночник совершает волнообразные движения, и все тело подчиняется этой волне – от стоп до макушки.

6. Голова приподымается, шея вытягивается вверх. Подбородок стремится к верхней точке, словно птица проглатывает воду. Повторить упражнение 8 раз.



Глава 4

Сексуальная энергия – источник восполнения сил



Нельзя сохранить молодость, растеряв сексуальную энергию. В китайских оздоровительных практиках высшего порядка сексуальная энергия служит «материалом» для наполнения энергетических каналов и хранилищ. В Китае такие хранилища называют «котлами», в Индии бы сказали «чакры».

На самом деле, у зрелого человека нет более доступного способа энергетического возбуждения. А умелое перераспределение всколыхнувшейся энергии, питание за ее счет всех нуждающихся зон, является предметом различных оздоровительных практик. В том числе оздоровление за счет самосознания и практики цигун, о которых мы уже говорили и продолжим говорить в следующих главах.

Точки активизации либидо для женщин и мужчин молодого возраста отчасти совпадают: за энергетику половой сферы отвечает меридиан почек. На Востоке считается, что область почек (то есть поясницы) как можно больше следует нагружать гимнастикой с вращающим движением поясницы.

Существует и целый ряд отдельных точек на разных участках тела, как для молодых людей, так и для людей, переступивших климактерический возраст, однако нацеленных на сохранение полноты жизни в преклонные годы. С этих активных точек и начнем работу над восполнением сексуальной энергии.

На груди и животе

Ци-мэнь («оборот – ворота») расположена по вертикали под соском (рис. 4.1, а). Ее используют при женских болезнях, вызванным переохлаждением. Также воздействие поможет при затрудненном мочеиспускании или недержании мочи; при простуде, лихорадке, кашле, болях в затылочных и грудных мышцах после переохлаждения.

Да-хэн, или **да-хэ** («поперек толстого кишечника») расположена на четыре цуня кнаружи от пупка (рис. 4.1, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

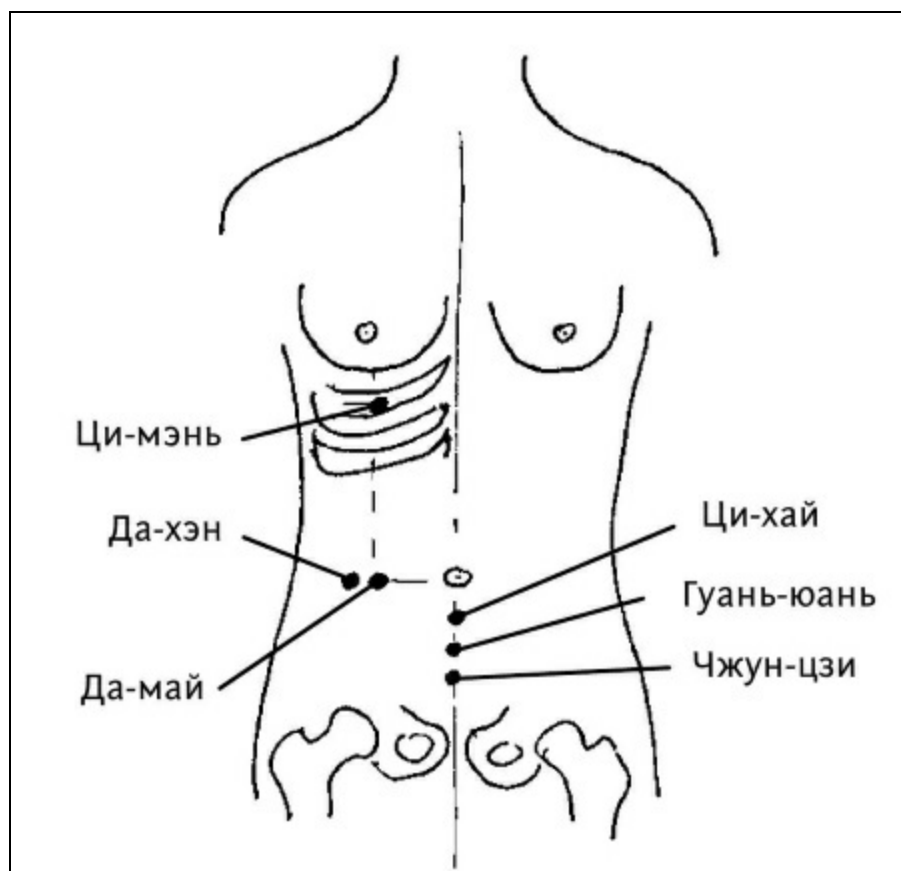


Рис. 4.1, а. Женские активные точки

Да-май («пояс – сосуд») расположена в подреберной области: на горизонтали пупка и на вертикали соска (рис. 4.1, а). Кроме женских болезней, на нее воздействуют при болях в пояснице; при запорах; в случае судорог и нарушения чувствительности в нижних конечностях.

Ци-хай («море энергии ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 4.1, а). В гинекологии недостаток энергии провоцирует бели, кровотечения, климактерические нарушения, выпадения матки, боли внизу живота и другие проблемы. Воздействие на данную точку благотворно: при одышке, беспричинном похудении, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и

отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

Гуань-юань («ключ к первичной энергии ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 4.1, а). Воздействие на данную точку показано при белях, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи. Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Чжун-ци («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 4.1, а). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы. Кроме того, воздействием на точку уменьшают воспаления в эпигастральной области.

На спине

Сань-цзяо-шу («точка спины, полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1-го поясничного позвонка (рис. 4.1, б). Используется при заболеваниях всех полых органов. А также при вздутии живота, тошноте, рвоте, поносе, дизентерии, водянке, отеках нижних конечностей, недержании мочи. Точку часто используют при головной боли, боли в пояснице, напряжении мышц позвоночника.

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 4.1, б). Точку дополнительно используют, если больной страдает недержанием мочи или частым мочеиспусканием; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях, периодической лихорадкой, вызванной дистонией сосудов.

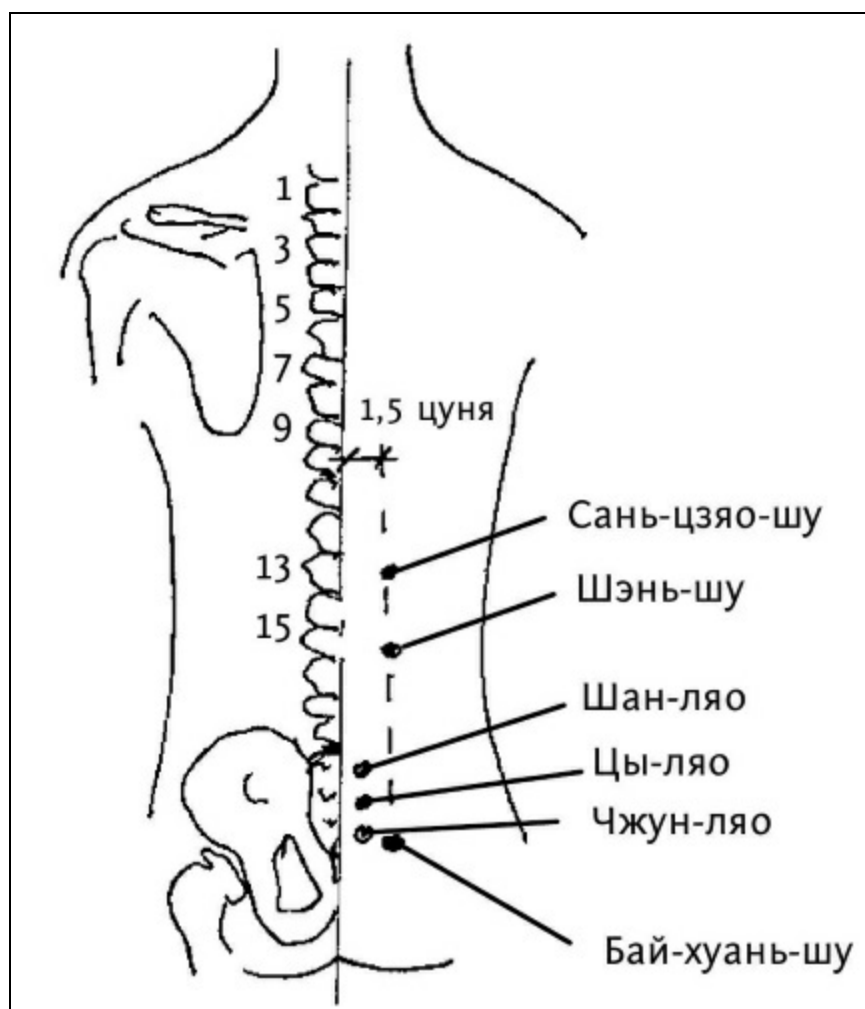


Рис. 4.1, б. Женские активные точки

Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1-м крестцовом отверстии (рис. 4.1, б). Точку используют при болезнях половой сферы: альгоменорея, дисменорея, выпадение матки, бели, бесплодие. А также при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице и коленях.

Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2-м крестцовом отверстии (рис. 4.1, б). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы (альгоменорея, дисменорея, бели, боль в наружных половых органах). Дополнительный эффект будет при затрудненном мочеиспускании и запоре; при болях в пояснице, спине и коленях, нарушении чувствительности и боли в нижних конечностях; при ознобах неясного происхождения.

Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3-м крестцовом отверстии (рис. 4.1, б). Точка используется при болезнях половой сферы. Дополнительный эффект при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице.

Бай-хуань-шу («белое кольцо на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го крестцового позвонка (рис. 4.1, б). Точка предназначена для лечения болезней, вызванных недостатком энергии и сыростью (воспаления матки и яичников). Бай-хуань-шу можете использовать при всех болях в пояснице.

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 4.1, в). Точку используют для лечения многих гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, воспаления). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в эпигастральной области, рвоты, вздутия живота, поноса, запора; избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Рис. 4.1, в, г. Женские активные точки

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 4.1, г). Точка используется при мастопатиях и маточных кровотечениях. Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при болях в животе, вздутии, урчании в животе, ощущении жара в желудке, при изжоге.

вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

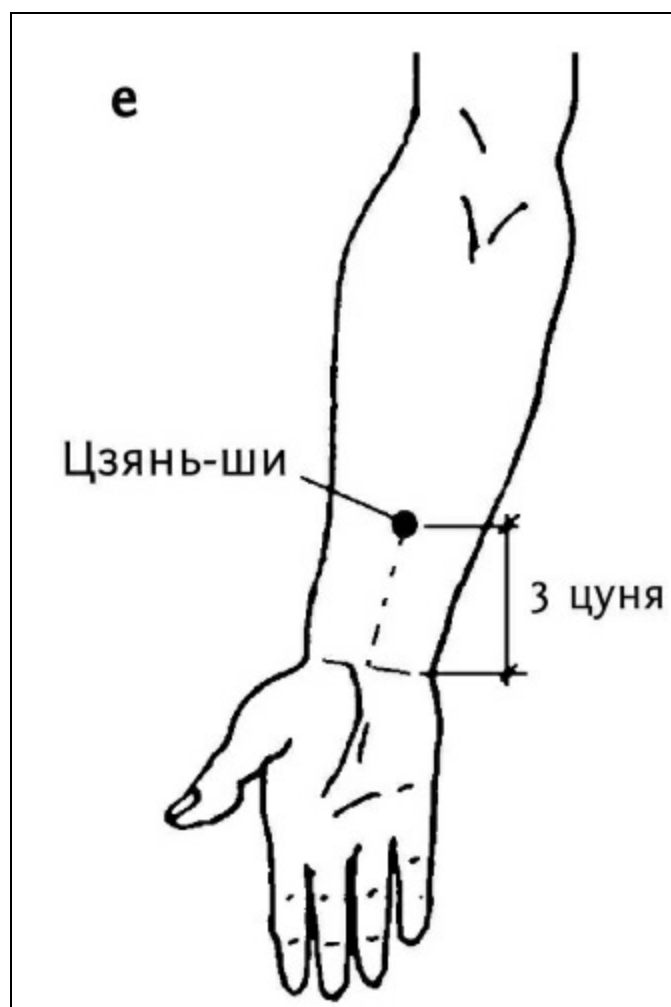


Рис. 4.1, д, е. Женские активные точки

Тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1-й и 2-й плюсневыми костями (рис. 4.1, д). Ее используют при мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей. Дополнительный эффект от работы с тай-чун чрезвычайно обширный. Воздействие на тай-чун благотворно: при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

На руках

Цзянь-ши расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 4.1, е). Точка используется для улучшения состояния при женских болезнях: бели, аменорея или отсутствие менструации. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); избавление от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния, для лечения болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Работа с молочной железой

Чтобы сохранить форму груди, оздоровить и даже увеличить молочные железы, следует хорошо поработать с плечевым поясом.



ВНИМАНИЕ!

Опухоли молочных желез любого происхождения являются противопоказанием к массажу и поводом немедленно обратиться к врачу!

1. Надавливаем активные точки надплечий (рис. 4.2, а) и массируем зоны лопаточных костей.
2. Затем проводим непосредственный массаж молочных желез. Он заключается в нежном разминании груди. Такой массаж улучшит кровообращение в самих железах и тонизирует кожные покровы, что позволит сохранять молодость груди и исключит застойные процессы в протоках, которые в будущем могли бы спровоцировать железистые уплотнения.
3. Для поддержания здоровья молочных желез необходимо воздействовать на связанные

с ними регулирующие зоны организма: щитовидную железу и продолговатый мозг. Надавливаем на точки щитовидной железы на передней поверхности шеи (рис. 4.2, б). Шею немного наклоняем вперед и подушечками больших пальцев надавливаем на четвертые симметричные точки на передней поверхности шеи в течение 3 секунд.

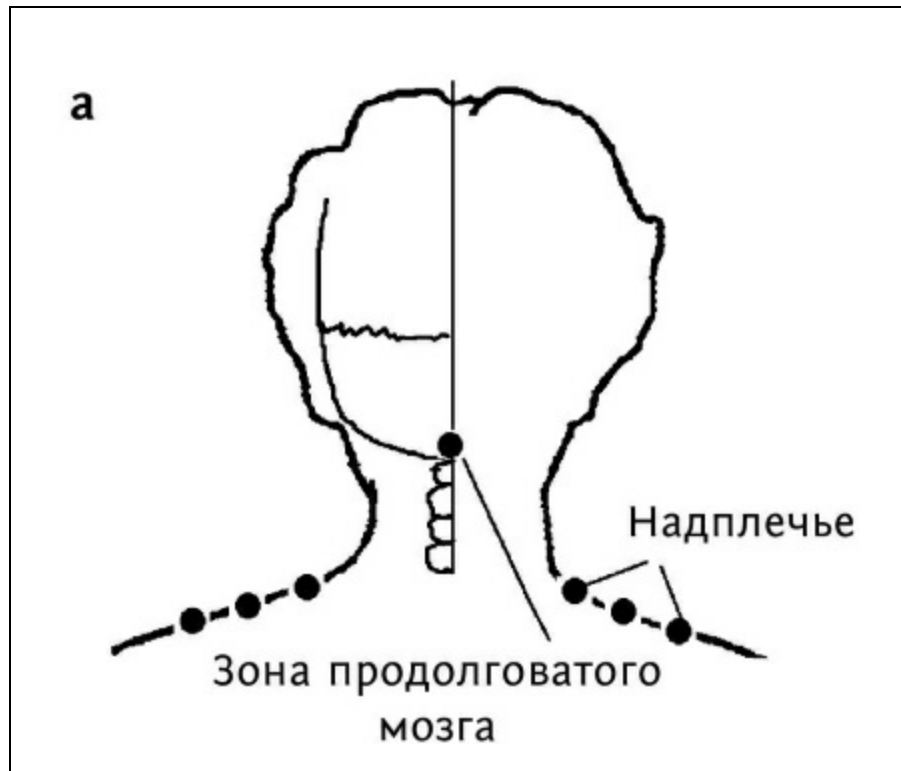


Рис. 4.2, а, б. Оздоровление молочной железы

4. Затем надавливаем на зону продолговатого мозга на переходе затылка в шею (рис. 4.2,

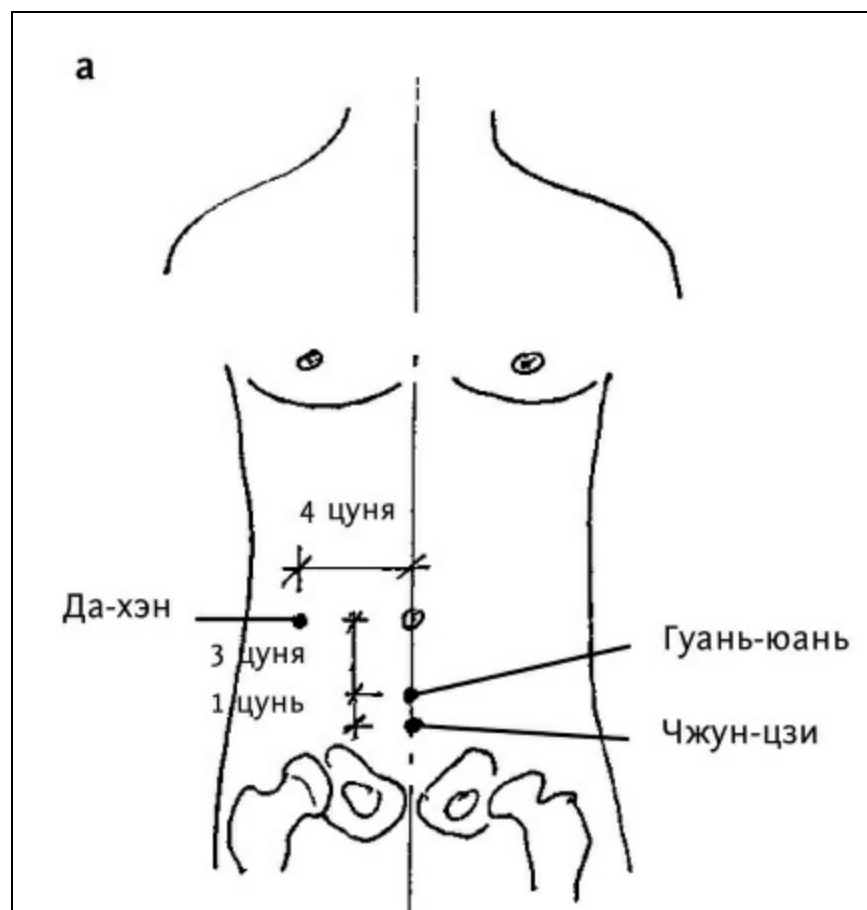
a).

На груди и животе

Да-хэн («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка (рис. 4.3, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 4.3, а). Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Чжун-цзи («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 4.3, а). Использовать эту точку нужно обязательно, если воспалительные заболевания в половой сфере сопровождаются импотенцией, болью в паховой области. Дополнительно можно добиться уменьшения воспаления в эпигастральной области.



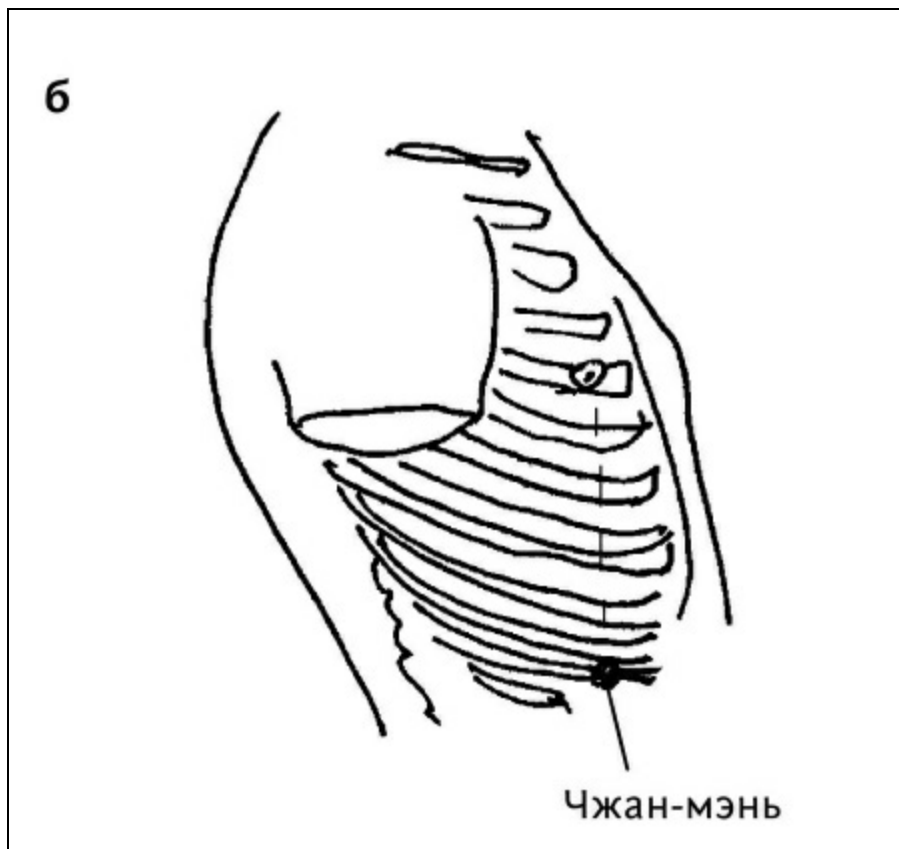


Рис. 4.3, а, б. Мужские активные точки

Чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11 ребра (рис. 4.3, б). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята. Кроме оздоровления половой сферы, воздействие на точку благотворно: при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке; утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании; при кашле, одышке, сухости в горле.

На спине

Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка (рис. 4.3, в). Точка используется также при многих болезнях глаз, при застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боли в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

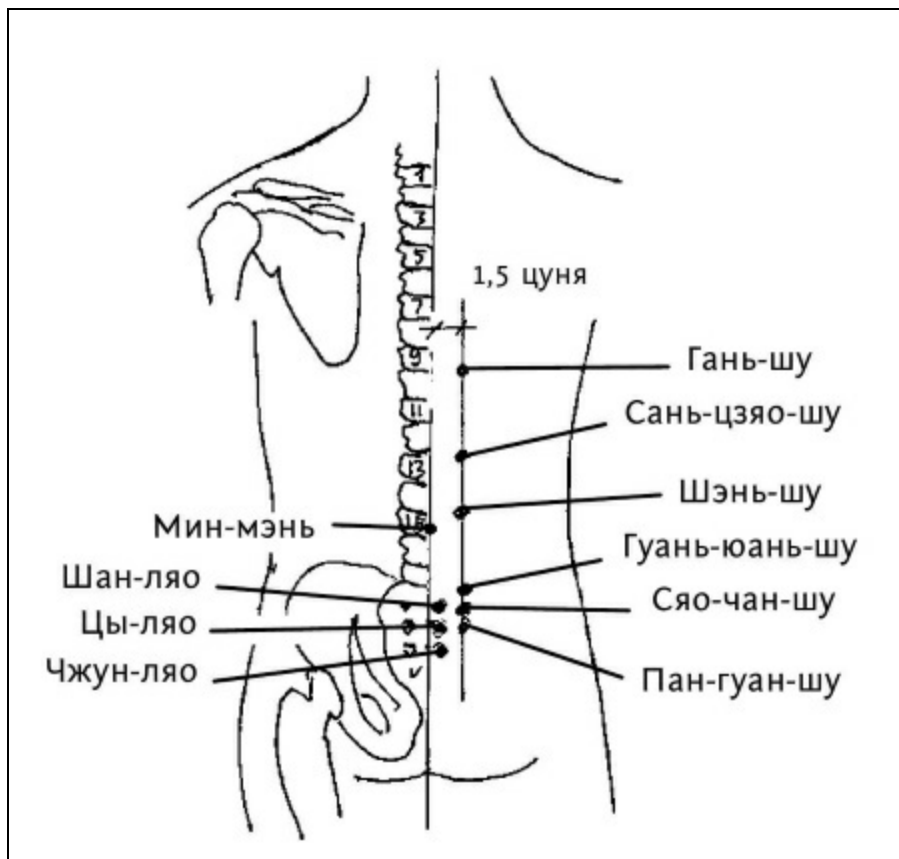


Рис. 4.3, в. Мужские активные точки

Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1-го поясничного позвонка (рис. 4.3, в). Используется при заболеваниях всех полых органов: вздутие живота, урчание в животе, несварение желудка, тошнота, рвота, понос, дизентерия, водянка, отек нижних конечностей, недержание мочи. А также точку используют при головной боли, боли в пояснице, напряжении мышц позвоночника.

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 4.3, в). Прогревая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: болью в пояснице и тазобедренных уставах; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

Мин-мэнь («ворота в жизнь») расположена под остистым отростком 2-го поясничного позвонка (рис. 4.3, в). Точка используется для лечения недержания мочи и других нарушений мочеиспускания, для устранения поноса, для лечения болей в мышцах поясницы и спины, для уменьшения головной боли, озноба и лихорадки.

Гуань-юань-шу («ключ к первичной ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5-го поясничного позвонка (рис. 4.3, в). Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.

Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6-го поясничного позвонка (рис. 4.3, в). Точка используется

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

Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2-го крестцового позвонка (рис. 4.3, в). Используется при проблемах половой сферы (импотенция, поллюции). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, напряжении мышц позвоночника.

Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1-м крестцовом отверстии (рис. 4.3, в). Кроме лечения половой сферы, точку используют при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице и коленях.

Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2-м крестцовом отверстии (рис. 4.3, в). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы, при затрудненном мочеиспускании. А также при запоре; при болях в пояснице, спине и коленях, нарушении чувствительности и боли в нижних конечностях; при ознобах неясного происхождения.

Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3-м крестцовом отверстии (рис. 4.3, в). Точка используется при болезнях половой сферы, а также при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице.

На ногах

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 4.3, г). Точка используется для лечения нарушений водного обмена (отеки, одышка), избавления от мышечной слабости.

Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 4.3, д). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастриальной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

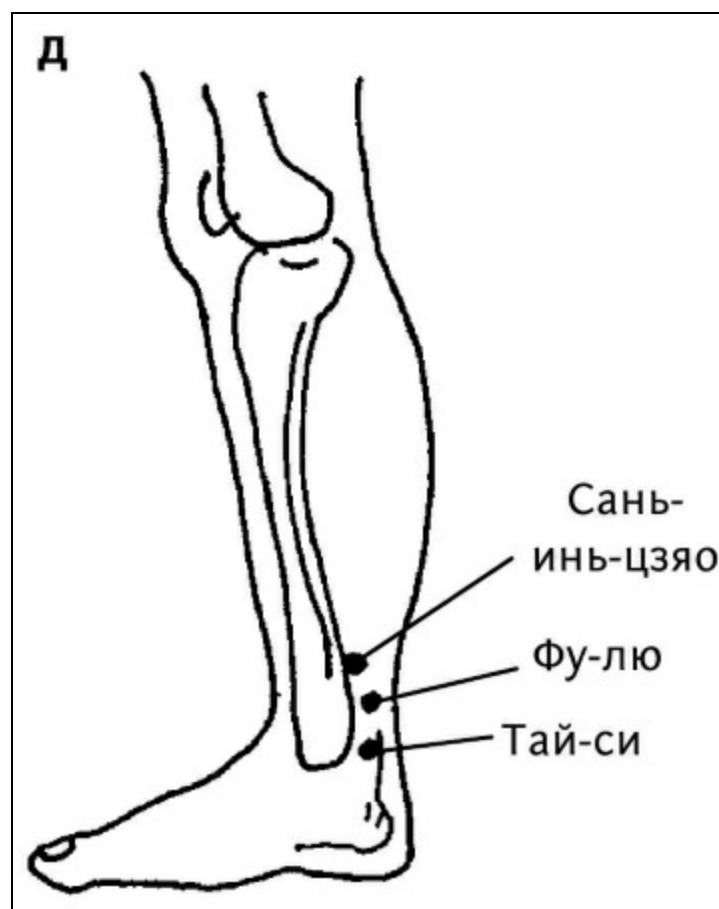
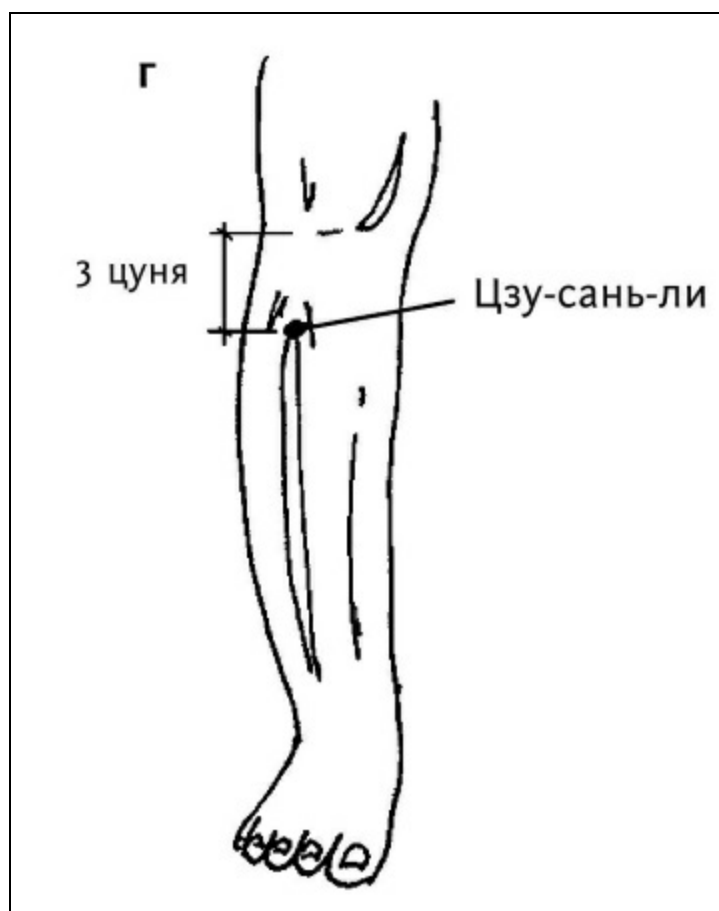


Рис. 4.3, г, д. Мужские активные точки

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 4.3, д). Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых

кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке).

Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 4.3, д). Кроме лечения урологической сферы, воздействие на тай-си полезно также: при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).



Рис. 4.3, е. Мужские активные точки

Тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1-й и 2-й плюсневыми костями (рис. 4.3, е) Точку обязательно используют при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке. Воздействие на тай-чун благотворно: при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Канал почек, магистраль чувственной сферы

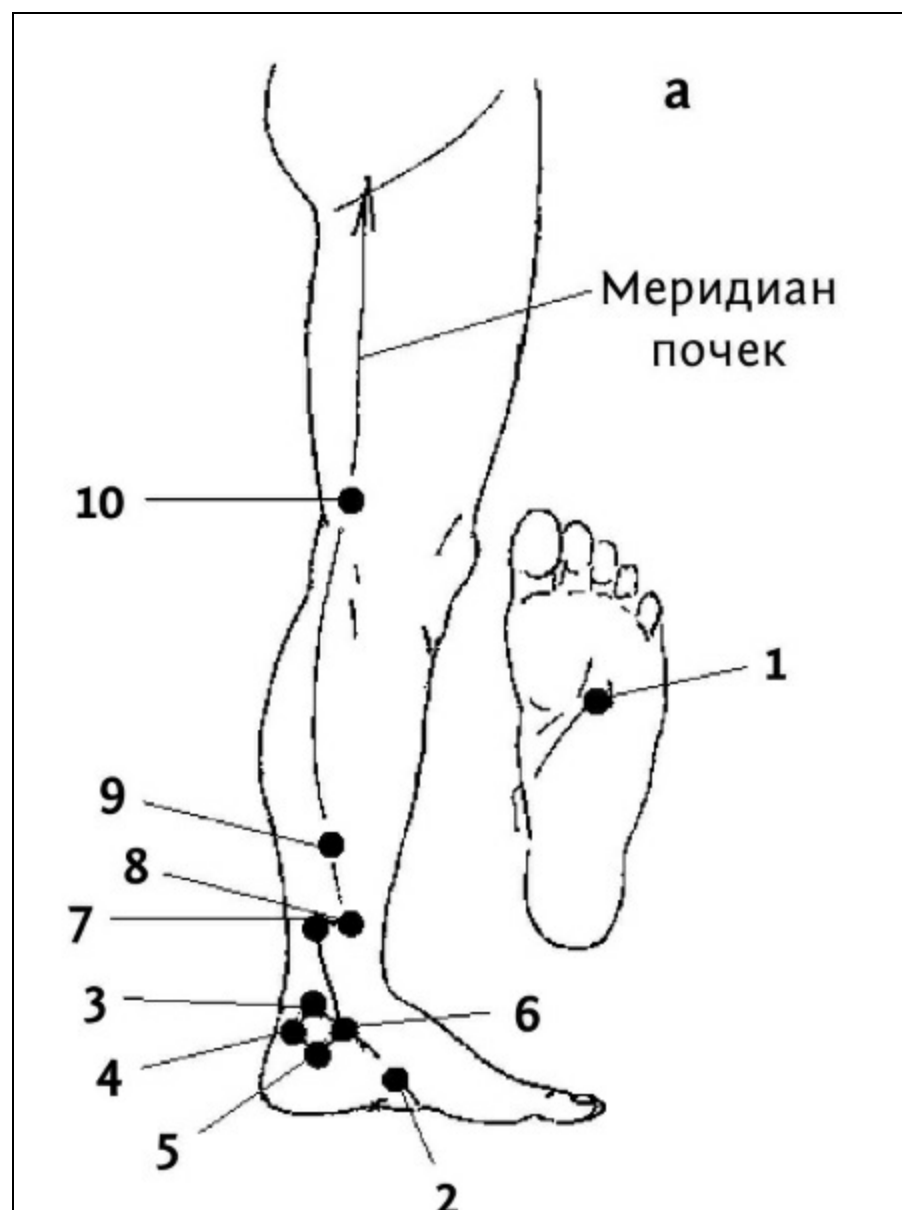
Канал почек считается основной энергетической магистралью не только системы выделения, но и половой сферы. Поскольку по восточным представлениям эта сфера неотделима от функции почек.

Приемы успокоения и возбуждения энергетики в канале различны. Если энергию надо тонизировать, точки обрабатывают надавливанием в течение 5–7 секунд, сопровождая надавливание интенсивным круговым вращением пальца: подушечка пальца остается на месте, а кожные покровы интенсивно сдвигаются вокруг прижатой точки. Для информации: чтобы успокоить точки, например, при повышенном давлении, используют мягкое прерывистое давление без вращения.

Точки меридиана почек

1. Юн-цюань

Точка юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении, образующемся при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы).



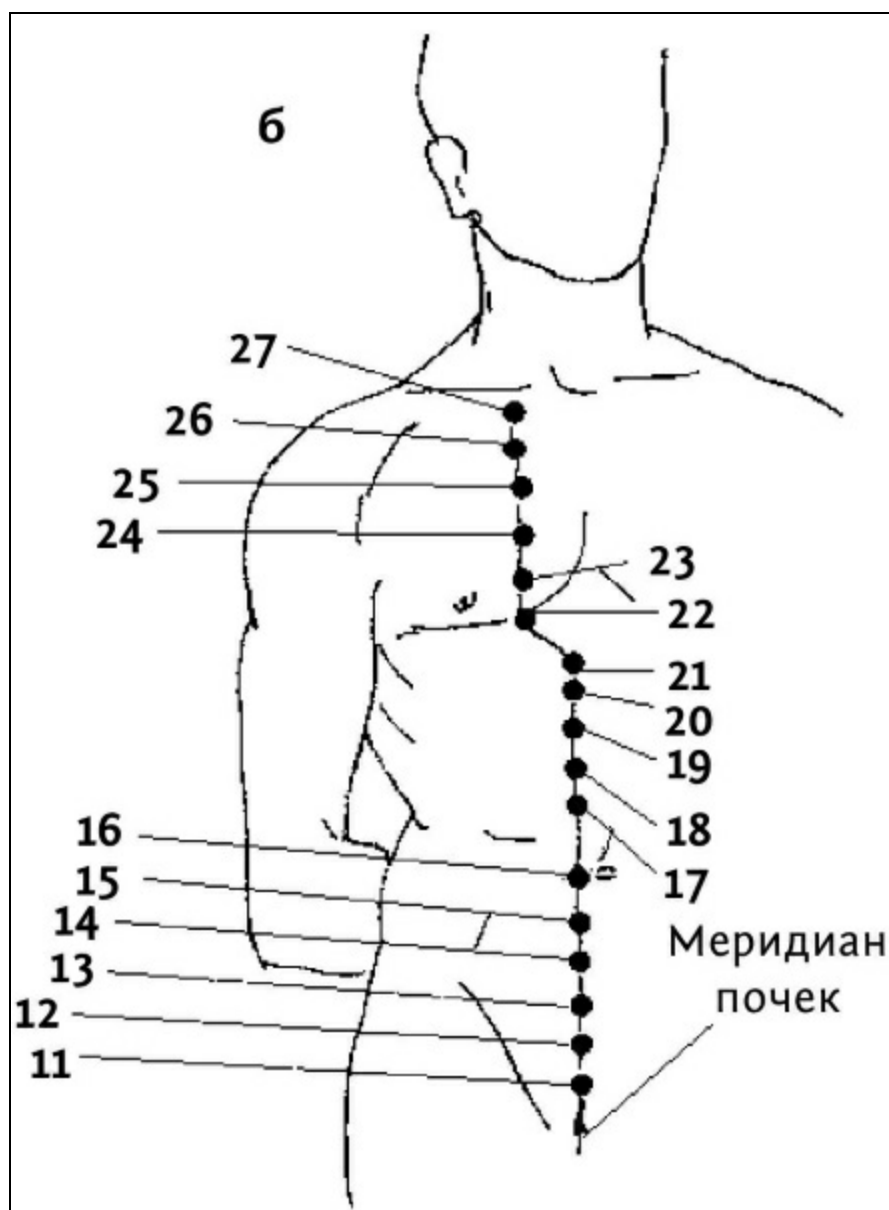


Рис. 4.4, а, б. Меридиан почек

2. Жань-гу

Точка жань-гу («впадина») расположена в углублении кпереди от нижнего края бугорка лодьевидной кости. Лечебный эффект от воздействия на жань-гу: лечение гинекологических заболеваний (маточные кровотечения, дисменорея, бесплодие, выпадение матки, зуд вульвы); лечение импотенции, болезненного мочеиспускания, задержки мочи; лечение болезней дыхательных путей (одышка, кашель с отхаркиванием крови, боль в горле); лечение нервных расстройств; лечение болезней желудочно-кишечного тракта (понос, снижение аппетита).

3. Тай-си

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

4. Да-чжун

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

5. Шуй-цюань

Точка шуй-цюань («родниковая вода») расположена кзади и книзу от медиальной лодыжки. Является противоболевой точкой. Ее прижигают при гинекологических заболеваниях (аменорее, альгоменорее, дисменорее, маточных кровотечениях, выпадении матки); при затрудненном мочеиспускании; для лечения слабости и нарушения чувствительности в нижних конечностях; улучшения зрения, избавления от болей в животе.

6. Чжао-хай

Точка чжао-хай («отраженное море») расположена в углублении у нижнего края медиальной лодыжки. Она традиционно используется при женских болезнях; при задержке или недержании мочи; при болезнях пищеварения (вздутие, тошнота, рвота, запоры).

7. Фу-лю

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия. Воздействие на фу-лю полезно: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при мастопатиях и маточных кровотечениях; при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях. **Является возбуждающей точкой канала.**

8. Цзяо-синь

Точка цзяо-синь («пересечение добродетелей») расположена на 0,5 цуня кпереди от точки 7 фу-лю, у заднего края внутренней поверхности большеберцовой кости. Является противоболевой точкой. Точка используется для лечения: женских болезней из-за недостатка ци почек (дисменорея, аменорея, маточные кровотечения, выпадение матки); болезней нарушения водного обмена (задержка мочи, затрудненное мочеиспускание); болей по внутренней поверхности бедра, слабости и нарушения чувствительности в нижних конечностях.

9. Чжу-бинь

Точка чжу-бинь («твердый надколенник») расположена ниже медиального брышка икроножной мышцы, на 5 цуней прямо вверх от точки 3 тай-си. Является противоболевой точкой.

10. Инь-гу

Точка инь-гу («впадина на инь (внутренней стороне)») находят при согнутой в

коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц. Прогревание полезно при болезнях фу-органов, то есть полых («порожних», как желудок и мочевой пузырь) органов, в том числе при вздутии живота, рвоте и поносе. Хороший эффект от воздействия на точку инь-гу достигается при лечении болезней почек, которые могут быть выражены импотенцией, затрудненным мочеиспусканием и изменением цвета мочи, болью и опуханием суставов и болью на внутренней поверхности голени и бедра (то есть проблемами, к которым ведет задержка мочи); при лечении болезней половых органов (зуд вульвы, боль наружных половых органов у женщин, боль в нижней части живота у женщин и мужчин с иррадиацией в наружные половые органы).

11. Хэн-гу

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

12. Да-хэ

Точка да-хэ («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка. Точка используется при сексуальных расстройствах и климактерическом неврозе; для лечения болей в животе, избавления от поноса, дизентерии, судорог конечностей.

13. Ци-сюе

Точка ци-сюе («точка ци») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 3 цуня ниже пупка. Основные показания к ее использованию: мочеполовые расстройства (аменорея, дисменорея, маточные кровотечения, бели, бесплодие у женщин; затрудненное мочеиспускание у мужчин); понос; боль в пояснице и позвоночнике.

14. Сы-мань

Точка сы-мань («4 болезни») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 2 цуня ниже пупка. Название связано с лечением четырех типов так называемых болезней переполнения патогенной энергией: 1) затвердения ниже пупка, грыжа; 2) скопление крови в матке; 3) озноб, вздутие живота, мочекаменная болезнь; 4) дизентерия, понос, боль в животе.

15. Чжун-чжу

Точка чжун-чжу («середина отмели, островка») расположена на наружной поверхности кисти, между сухожилиями мизинца и безымянного пальца, на 1,5 цуня назад от кожной перепонки между пальцами. Эффект от воздействия на чжун-чжу: избавление от лихорадочных состояний, головной боли; улучшение перистальтики кишечника; лечение суставов рук (локтевого, плечевого, запястных), а также болей в спине и позвоночнике).

16. Хуан-шу

Точка хуан-шу («оболочка акупунктурной точки») расположена на уровне пупка и на 0,5 цуня в сторону от средней линии живота. Эффект от воздействия на точку: нормализация мочеиспускания; лечение болей в животе, облегчение при вздутии, распирации, неприятных

ощущениях в эпигастральной области, при рвотах и запоре.

17. Шан-цюй

Точка шан-цюй («изгиб звука шан (звук металла)») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 2 цуня выше пупка. Показания к использованию: болезни кишечника и желудка (брожение в животе, понос, запор, снижение аппетита); воспаление и покраснение глаз.

18. Ши-гуань

Точка ши-гуань расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 3 цуня выше пупка. Воздействие на ши-гуань благотворно влияет: при бесплодии; при болезнях кишечника и желудка (запорах, тошноте и рвоте, икоте, отрыжке); при боли и покраснении глаз.

19. Инь-ду

Точка инь-ду («столица Инь (внутренней части туловища)») находится на 0,5 цуня кнаружи от точки **12 чжун-вань**, расположенной на 4 цуня выше пупка. Точка используется при боли в эпигастральной области, в грудной клетке и подреберье.

20. Фу-тун-гу

Точка фу-тун-гу («место прохождения пищи в животе») расположена на 0,5 цуня кнаружи от средней линии живота и на 5 цуней выше пупка. Показания к воздействию: болезни эпигастральной области (боль в животе, брожение, тошнота, рвота, понос); болезни сердца (боль в грудной клетке, сердцебиение); болезни легких (кашель, одышка).

21. Ю-мэнь

Точка ю-мэнь («таинственные ворота») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 6 цуней выше пупка. Точка традиционно используется для снятия болей в эпигастральной области, для избавления от тошноты, рвоты, поноса (в том числе с примесями крови), вздутия живота, для улучшения аппетита. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение кашля; лечение боли в грудной клетке с иррадиацией в поясницу и спину; улучшение памяти и настроения.

22. Бу-лан

Точка бу-лан («коридор снаружи комнаты») расположена в 5-м межреберном промежутке, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии.

23. Шэнь-фэн

Точка шэнь-фэн («граница жизненного духа Шэнь») расположена в 4-м межреберном промежутке, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии.

24. Лин-сюй

Точка лин-сюй («божественный холм») расположена в 3-м межреберном промежутке, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии.

25. Шэнь-цан

Точка шэнь-цан («хранилище жизненного духа Шэнь») расположена во 2-м

межреберном промежутке, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии.

26. Юй-чжун

Точка юй-чжун («внутреннее великолепие») расположена в 1-м межреберном промежутке, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии. Название связано с тем, что внутри от точки расположены легкие.

27. Шу-фу

Точка шу-фу («средоточие точек») расположена у нижнего края ключицы, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии.

Зональная акупрессура в преклонном возрасте

Зоны воздействия для мужчин

Направляем усилия на работу с крестцом, надчревной областью, мочевым пузырем, печенью, сигмовидной кишкой, паховой областью и зоной заднего прохода. Несмотря на то что в зрелом возрасте от гормональных изменений страдает предстательная железа, в данной методике она стимулируется в последнюю очередь. *А в первую очередь стимулируются почки (крестец), выделительная система и очистительная система.*

1. Зона крестца (рис. 4.5, а). Если вы активно занимались спортом, то должны знать, что остаточные явления травм в данной области поначалу незаметны, а потом дают о себе знать существенными разладами. Если вели сидячий образ жизни, то уже в молодости могли почувствовать, что застойные явления вызывают частые воспаления внутренних органов.

Надавливаем на основные точки в области пояснично-крестцовых позвонков. При взаимомассаже совместите для нажима подушечки больших пальцев. При самомассаже совместите подушечки указательного и среднего пальцев.

2. Надчревная зона (здесь и далее рис. 4.5, б). Обработка надчревной зоны имеет рефлекторное влияние на пояснично-крестцовую область. Надавливаем на надчревную зону опорной частью ладони в течение 3 секунд.

3. Область печени. Дисфункция печени и желчного пузыря снижает общий настрой организма, вызывают апатию, равнодушие, а в запущенных состояниях «портит характер». Интересно, что такие расстройства чаще испытывают лица умственного труда.

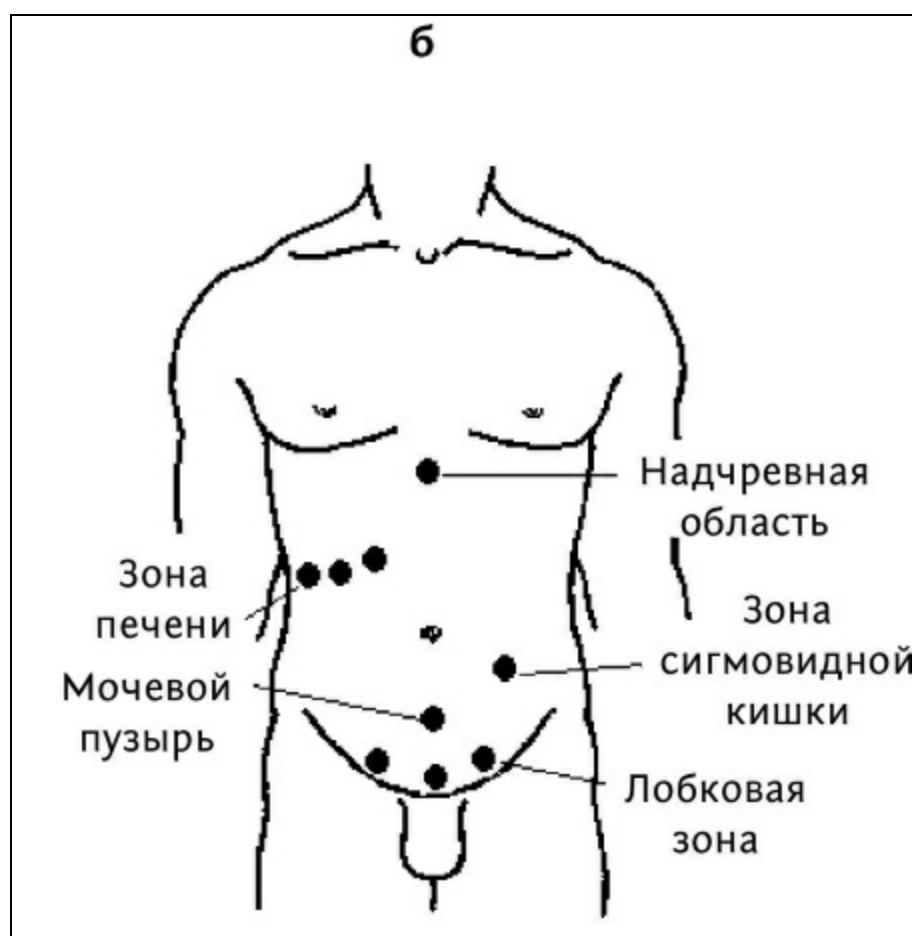
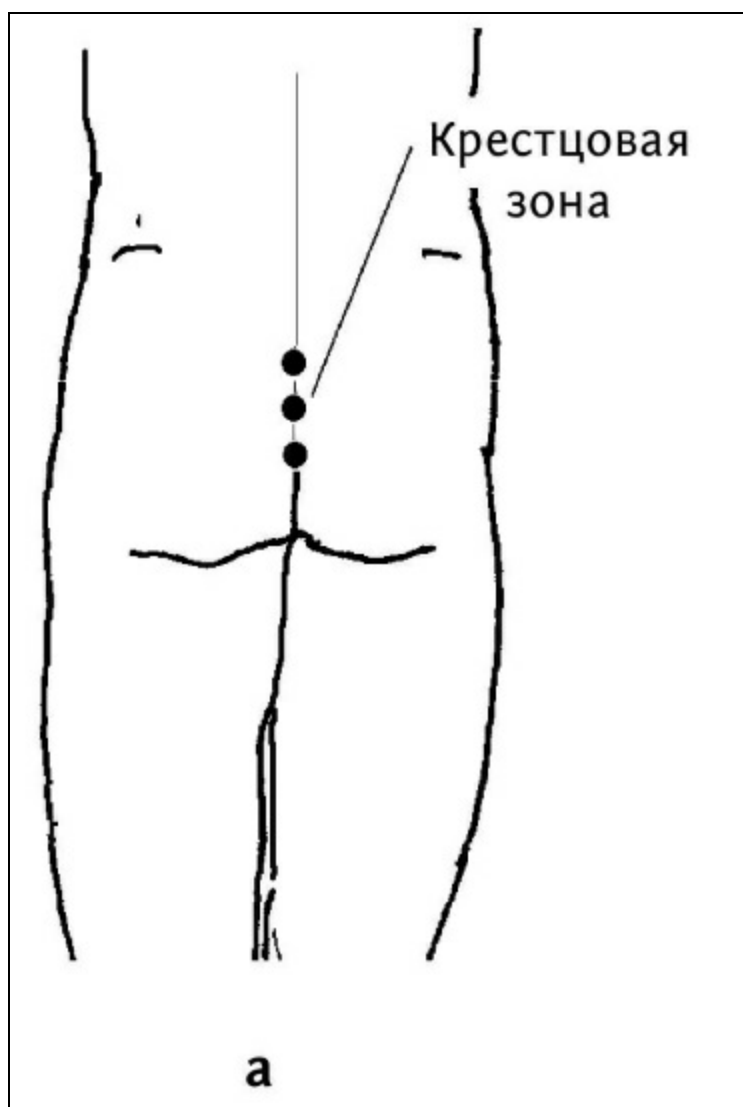


Рис. 4.5, а, б. Акупрессура у мужчин преклонного возраста

Если вы мало двигаетесь, частое надавливание четырьмя пальцами чуть ниже правой реберной дуги должно стать вашим повседневным приемом надавливания.

4. Область сигмовидной кишки. Застойные явления в области сигмовидной кишки вызывают запор. А запор, в свою очередь, вызывает токсические реакции всего организма. Для своевременной очистки кишечника разминайте область живота левее и книзу от пупка, это и есть зона сигмовидной кишки.

5. Зона мочевого пузыря. Хорошая выделительная функция способствует улучшению обменных процессов и напрямую связана с нормальной работой предстательной железы.

Зона мочевого пузыря активизируется надавливанием между пупком и лобковой областью. Поскольку эта область хорошо доступна, вы можете воздействовать любым удобным способом: совмещенными большими пальцами или опорной частью ладони в течение 5 секунд. Повторите надавливание трижды.

6. Паховая область и задний проход. Упругими пружинящими движениями ягодичных мышц стимулируйте область вокруг заднего прохода. Затем надавливайте большим пальцем между задним проходом и областью мошонки. Это надавливание стимулирует предстательную железу, предупреждает простатит и гиперплазию предстательной железы (аденому простаты).

7. Лобковая зона и яички. Чтобы увеличить чувствительность яичек, растирайте область у края лобковой кости (лобковую связку). Упругое сжатие яичек ладонью стимулирует их работу. Количество сжатий должно соответствовать возрасту мужчины (количеству прожитых лет).

Зоны воздействия для женщин

Чтобы провести заместительную гормональную терапию без лекарств, необходимо воздействовать на эндокринную систему в целом. То есть стимулировать функцию щитовидной железы, надпочечников и почек.

1. Большими пальцами надавливаем на точки щитовидной железы, расположенные на передней поверхности шеи (рис. 4.6. а). Точки симметричные, надавливание можно производить одновременно над обеими ключицами. Время надавливания на каждую точку – не более 3 секунд.

2. Ключевые точки надпочечников расположены на спине, на уровне талии (чуть выше, см. рис. 4.6, б). На эти области следует воздействовать кулаком в течение 5 секунд.

3. Общее оздоровление эндокринной системы достигается надавливанием симметричных точек груди по обе стороны от центральной линии (рис. 4.6, а). Надавливание достаточно плотное в течение 3 секунд. Но будьте осторожны, избегайте надавливать пальцем на молочные железы!

4. Точки паховой области (рис. 4.6, а) надавливаются четырьмя пальцами или опорной частью ладони, в течение 3 секунд.

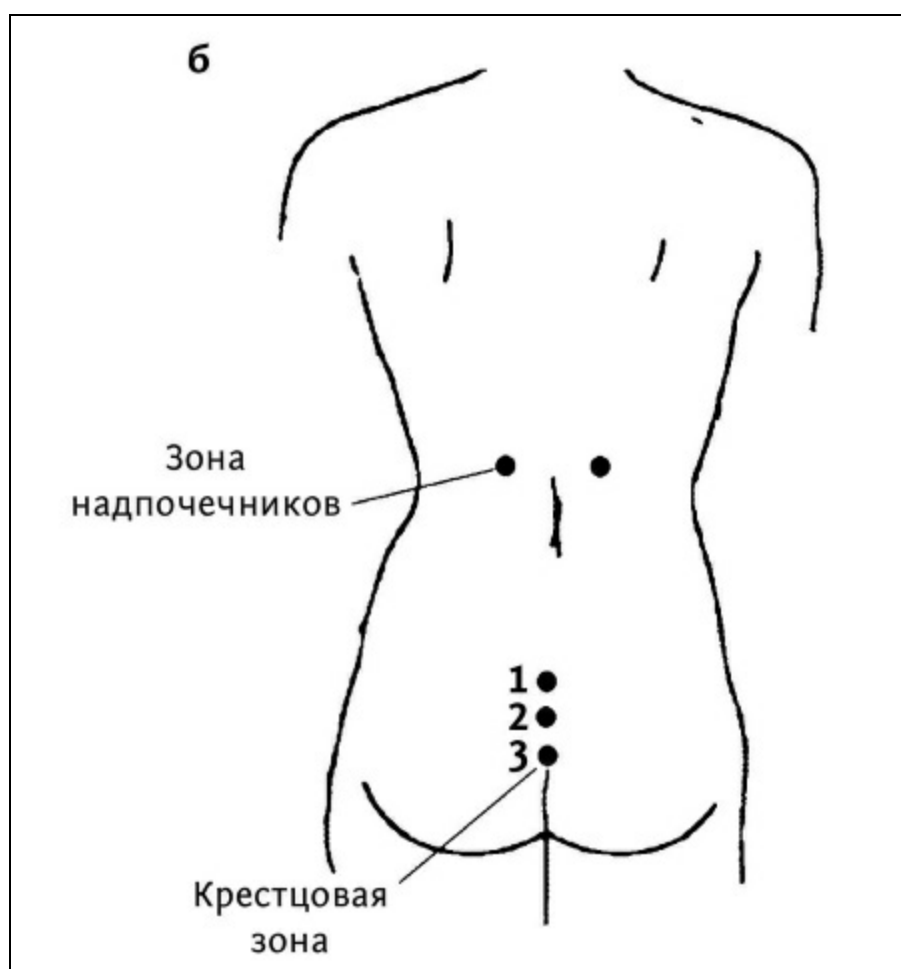
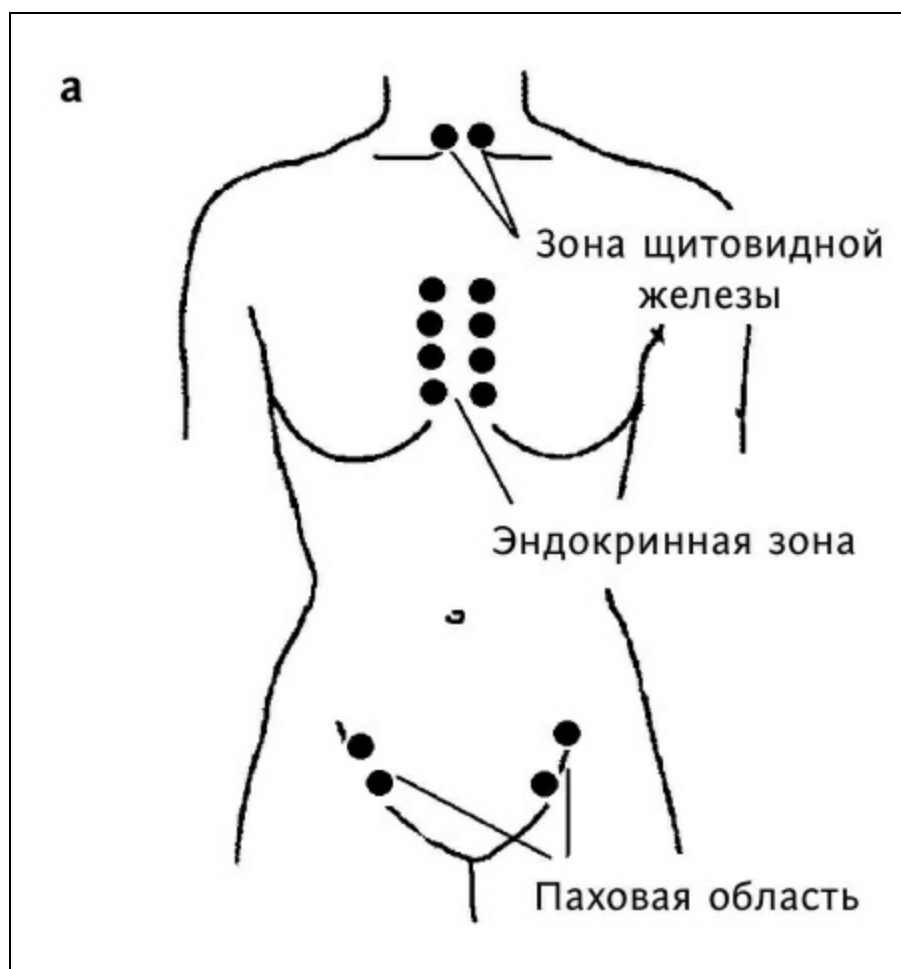


Рис. 4.6, а, б. Акупрессура у женщин преклонного возраста

5. Надавливаем на точки крестцовой области, чтобы снять застойные явления в органах малого таза (см. рис. 4.6, б).

При климактерическом синдроме у женщин

Для профилактики и уменьшения проявлений климактерического синдрома применяем следующие приемы:

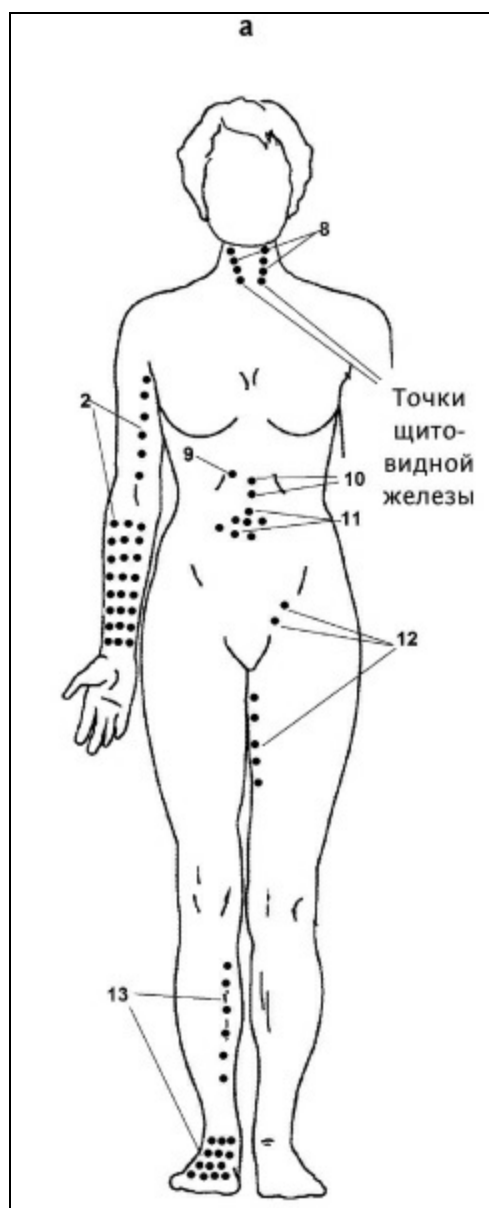
1. Надавливание большими пальцами на зону щитовидной железы на передней поверхности шеи (рис. 4.7, а) производим по 3 секунды трижды за один сеанс.

2. Совмещенными указательным и средним пальцами при самомассаже в течение 5 секунд надавливаем на зону продолговатого мозга (рис. 4.7, б).

3. Надавливаем совмещенными указательным и средним пальцами в течение 3 секунд на точки, которые соответствуют проявлениям вашего климактерического синдрома:

- при сердцебиении – **зона 1** (от 3-го грудного позвонка до 5-го грудного позвонка, рис. 4.7, б);
- при болях в области желудка – **зона 2** (внутренняя сторона плеча и предплечья, рис. 4.7, а);
- при нарушении работы желудка и печени – **зона 3** (от 6-го до 8-го грудных позвонков, рис. 4.7, б), **зона 9** (угол реберной дуги справа, рис. 4.7, а), **зона 13** (передняя поверхность голени, лодыжки, подъем, рис. 4.7, а).

а



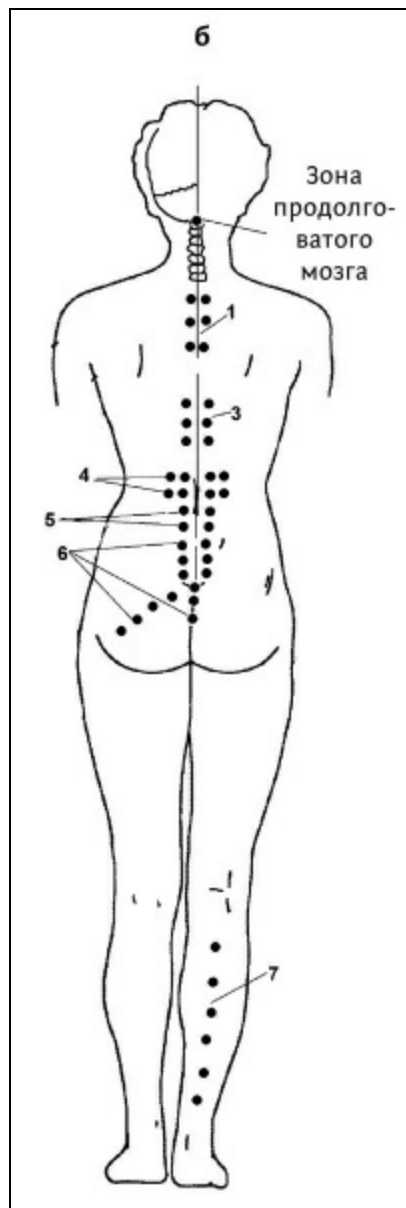


Рис. 4.7, а, б. Точки климакса

- при дисфункции надпочечников, нарушении со стороны центральной нервной системы – **зона 4** (10-й и 11-й позвонки и область слева и справа от них, рис. 4.7, б);
- при нарушении работы почек, кишечника – **зона 5** (поясничная область, рис. 4.7, б);
- при нарушении работы половых органов – **зона 2, зона 5, зона 6** (от 3-го до 5-го поясничных позвонков, рис. 4.7, б), **зона 8** (передняя часть шеи, рис. 4.7, а); **зона 12** (паховая область, внутренняя поверхность бедер, рис. 4.7, а);
- при невротизации вплоть до истерии – **зона 7** (срединная линия икры, подколенная ямка, рис. 4.7, б), **зона 10** (область желудка, рис. 4.7, а);
- вегетативная нервная система – **зона 8**;
- при общей дисфункции внутренних органов – **зона 11** (пупочная область, тонкая кишка, рис. 4.7, а).

Воздействие на точки мочеполовой сферы методом цигун

В области поясницы есть трудно раскрываемые активные точки. В этой зоне происходит нарушение кровообращения, возникают застойные явления, вызывающие боль и дискомфорт. Считается, что застой в области почек может спровоцировать онкологические заболевания органов малого таза. Практика цигун наполняет почки жизненной силой.



По традиционным представлениям почки принадлежат стихии воды, и энергия почек тождественна энергии воды. Если вы сможете себя представить в бурлящей воде, то почки импульс, и улучшится гормональный фон. Описанное ниже упражнение как раз потребует такого воображения!

Исходное положение: Стоя, ноги чуть шире плеч. Руки на поясе, большие пальцы смотрят вперед, ладони охватывают область почек. Вообразите себя драконом, находящимся в толще воды.

1. Вращайте тело против часовой стрелки 8 раз. Затем по часовой стрелке 8 раз. При наклоне туловища вперед спина должна оставаться прямой. При наклонах назад спина хорошо прогибается. Стопы ног не отрывайте от пола. Представьте себе сопротивление воды, вращаемой движением вашего тела. Заканчиваем вращение.

2. Резко встряхиваем все туловище – от стоп ног до макушки. При этом отталкиваемся от пола, будто совершаете прыжок из толщи воды в воздух. Представьте себе, что вас схватили сзади за спину, и вы встряхиваетесь, чтобы освободиться из плена. Повторите такое встряхивание 1–3 раза.

Как направить энергию на оздоровление. Упражнение «Воспитание ци»

А теперь научимся использовать высвобожденную сексуальную энергию для пользы организма. Практика упражнения «Воспитание ци» позитивно влияет на клетки головного и спинного мозга. Практикующий довольно быстро начинает чувствовать себя моложе, энергичнее.

Упражнение выполняется в любом месте, где вы долго можете сидеть: в транспорте, перед телевизором, на лекциях. С опытом можно научиться практиковать даже во время чтения книги.

Первый этап упражнения

Этап самостоятельный, его можно продолжить вторым этапом или не продолжать, если нет возможности.

Исходное положение: Сидя на кончике стула, или на полу на небольшой подушечке, или скрестив ноги по-турецки. Шея должна быть вытянутой и прямой, для этого подбородок надо немного опустить, а голову «подвесить» за макушку. Глаза закрыты. Лицо расслаблено, чтобы добиться расслабления – слегка улыбнитесь. Руки сложены в области пупка: у женщин правая рука снизу, левая сверху; у мужчин – наоборот.

Представляем и ощущаем под руками горячий шарик. Периодически обращаем внимание на область пупка («нижний энергетический котел»), где разливается тепло. Не концентрируемся на этом тепле, не придаем ему излишнего значения. Следуем главному правилу взращивания ци: *«Кажется – есть, кажется – нет»*. Нельзя убеждать себя, что тепло образовалось. Сомнение лучше, чем самовнушение. Тепло должно появиться не «в голове», в воображении, а именно в области пупка. Но первоначально уловить его довольно трудно!

Практикуем полчаса.

Второй этап упражнения

Этап самостоятельный, но выполняется только после хорошего освоения Первого этапа. Исходное положение то же.

1. Представляем и ощущаем под руками горячий шарик.

2. Стараемся рассмотреть этот шарик внутренним взором. Обращаем глаза внутрь. Как через трубу, смотрим в «нижний энергетический котел» (область пупка, распространяющаяся внутрь живота).

Шарик красного цвета. Если вы наблюдаете другой цвет, мысленно окрашивайте его в светящийся красный. Но никогда не изменяйте правилу *«Кажется – есть, кажется – нет»*, иначе вторжение в сознание будет агрессивным, а не уравнивающим.

Практикуйте полчаса.

Приемы «Воспитания ци» перед сном

Исходное положение: Лежа на спине. Глаза закрыть, сложить руки в области пупка (у женщин правая рука снизу, левая сверху; у мужчин – наоборот).

1. В «нижнем котле» представить и почувствовать горячий светящийся красный шарик. Постараться заснуть.
2. Если проснетесь ночью, повторите упражнение и спите дальше.
3. Утром сложите руки на «нижнем котле» и в течение 5 минут представляйте красный шарик ци.
4. После утреннего представления шарика разотрите руки и «умойте» ими лицо несколько раз.

Главный этап. Использование энергии

Основная реакция тела при правильной практике упражнения – **возникновение полового возбуждения, независимо от возраста и пола.**

Это ожидаемый и наилучший результат взращивания энергии. Для **воспитания энергии** после полового возбуждения надо выполнить несколько мысленных упражнений, чтобы направить ци на улучшение и усиление функций мозга. В противном случае, это разрушительная энергия!

Итак, почувствовав возбуждение утром, принимаем Исходное положение.

Исходное положение: Сидя на краю кровати. Подбородок слегка опущен, голова «подвешена» за макушку. Глаза слегка прикрыты, свет проникает. Язык касается верхнего нёба, руки сложена в области «нижнего котла»: у женщин правая рука снизу, левая сверху; у мужчин – наоборот.

1. Улавливаем руками красный светящийся шарик у «нижнего котла».
2. Поднимаем его мысленно к груди и оттуда к макушке.
3. Следим за шариком внутренним взглядом. Не позволяя остановиться, опускаем как бы по пищеводу в «нижний котел», область вокруг пупка.
4. Мягкими ладонями похлопайте по туловищу от шеи до лобка, затем всю область поясницы.
5. Разотрите ладони и «умойте» лицо несколько раз.

Реакции тела и сознания на «Воспитание ци»

1. Ощущение ломоты и сопротивления по ходу движения энергии вверх.
2. При прохождении шарика от макушки вниз возникают боль, покалывание, вспышки света перед глазами, давления на глаза. Это значит, что движение энергетического шарика проходит активно. Таких ощущений бояться не надо.
3. Основные реакции тела наступают после нескольких недель практики: активизируется деятельность мозга, тело становится более энергичным, возникает желание движения и активной жизни. Довольно быстро вы заметите улучшение памяти.

Глава 5

Точки души и сердца



Традиционные представления о связи души и сердца таковы: сердце является вместилищем жизненного духа Шэнь, «правителя» человека, контролирующего поступки и мысли. Нарушения функции сердца становятся причиной расстройства жизненного духа, а нормализация работы сердца способствует расцвету духа Шэнь. В этом нет ничего нового, хотя чаще всего человек наблюдает у себя обратную зависимость: орган сердце остро реагирует на душевную боль.

Почему именно в сердце помещается жизненный дух? Потому что сердце сильный неутомимый орган, с большой степенью защиты, в том числе энергетической. У сердца два управляющих меридиана, один из которых считается меридианом сердечной оболочки (перикарда).

Исправление ошибок молодости. Традиционное прогревание

Меридиан перикарда

Для нас очень важно существование меридиана сердечной оболочки. В молодости мы игнорируем вирусы и инфекции, не замечая, что каждое заболевание достигает внешней сердечной оболочки и вызывает ее кратковременное воспаление. Молодое сердце справляется с инфекцией без боли и перебоев. Но для здоровья и долголетия стимуляция меридиана перикарда очень важна!

Мы втираем согревающий состав в девять точек ручного энергетического канала перикарда на левой или на правой руке (меридианы симметричны относительно вертикальной оси тела). Направление движения энергии по каналу – от центра к периферии. Как всегда, обращаем ваше внимание на многофункциональность каждой канальной точки!

1. Тянь-чи

Тянь-чи («небесное озеро») расположена в 4-м межреберном промежутке, на 1 цунь кнаружи от соска и на 5 цуней кнаружи от передней срединной линии. Показания к использованию точки: чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца; болезни легких (кашель, одышка); мастит.

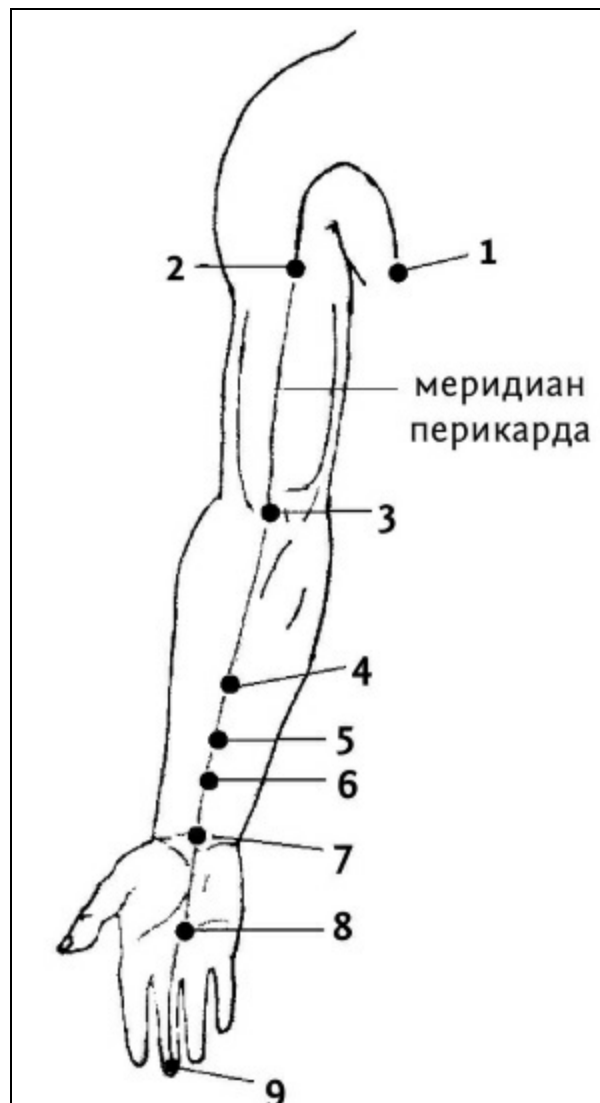


Рис. 5.1. Меридиан перикарда

2. Тянь-цюань

Точка тянь-цюань («небесный родник») расположена на 2 цуня ниже передней подмышечной складки, между длинной и короткой головками двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони. Показания к использованию: боль в области сердца, боль в грудной клетке с иррадиацией в лопатку, боль по внутренней поверхности плеча; кашель.

3. Цюй-цзэ

Точка цюй-цзэ («изгиб озера») расположена на поперечной локтевой складке, у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при слегка согнутой в локтевом суставе руке. При сгибании руки в локтевом суставе место расположения точки напоминает неглубокое озеро. Рекомендации для воздействия на точку: лихорадка и аллергия; сердцебиение, беспокойство, чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца, дрожание рук.

4. Си-мэнь

Точка си-мэнь («щель, ворота») расположена на 5 цуней выше лучезапястной складки, между двумя сухожилиями. Точку используют при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони. Показания к применению: боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, тревожное состояние, страх; фурункулез, мастит.

5. Цзянь-ши

Точка цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья, и на 2 цуня ниже точки **4 Си-мэнь**.

Как посланник «органа-владыки» сердца, точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке; лечения болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечения простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшения состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации).

6. Нэй-гуань

Точка нэй-гуань («горная граница» для прохождения болезнетворной энергии ци) находится на 1 цунь ниже точки **5 Цзянь-ши**. Воздействуя на нэй-гуань, вы облегчите боли в сердце. Избавитесь от беспокойства, бессонницы; одышки, кашля, боли в горле; болезней желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). Точка может использоваться для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев. У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности (для уменьшения рвоты), при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях.

7. Да-лин

Точка да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки. Эффект от воздействия на точку да-лин: лечение болезней сердца (боли в области сердца, сердцебиение); улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья, депрессивного состояния, бессонницы; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

8. Лао-гун

Точка лао-гун («дворец труда») расположена в середине ладони, на проксимальной складке ладони, между 2 и 3 пястными костями. Сожмите в кулак кисть – кончик среднего пальца укажет на эту точку. Показания к применению лао-гун достаточно широки: критические состояния (обморок, судороги – до оказания профессиональной медицинской помощи); психические расстройства; сердцебиение и кардионевроз; боль в эпигастральной области; инфекционные и простудные болезни, лихорадка; боль в суставах руки.

9. Чжун-чун

Точка чжун-чжу («средний (палец) уходит») расположена на кончике среднего пальца. Эффект от воздействия на чжун-чун: избавление от сердечной боли, сердцебиения; лечение нервных расстройств, расстройств речи; лечение гастрологических заболеваний (понижение аппетита, рвота, понос); снижение артериального давления, избавление от шума в ушах.

Атлас точек спокойствия

Стимулирование канала перикарда усиливает жизненный дух, устраняет усталость, увеличивает жизненную энергию, а стимулирование точек нервной системы оздоравливает сердце. А это залог долголетия!

Воздействуем на точки нервной системы надавливанием с втиранием согревающего состава. Для ежедневной процедуры выбираем несколько точек на разных частях тела, ежедневно меняя сочетания.

На голове и шее

Тянь-чун («небесное значение») расположена прямо вверх от заднего края основания уха (рис. 5.2, а). Кроме лечения нервных расстройств, точку традиционно используют при головной и зубной боли, при воспалении десен.

Шан-гуань («верхний сустав») расположена у верхнего края скуловой дуги в углублении (рис. 5.2, а). Применяется акупрессура точки при острых нервных расстройствах. Дополнительный эффект от воздействия на точку – лечение локальных болезней: головная боль, шум в ушах, глухота, боль в ухе, зубная боль, кариес, асимметрия лица, глаукома, снижение остроты зрения, прищуривание глаз, затруднение жевания.

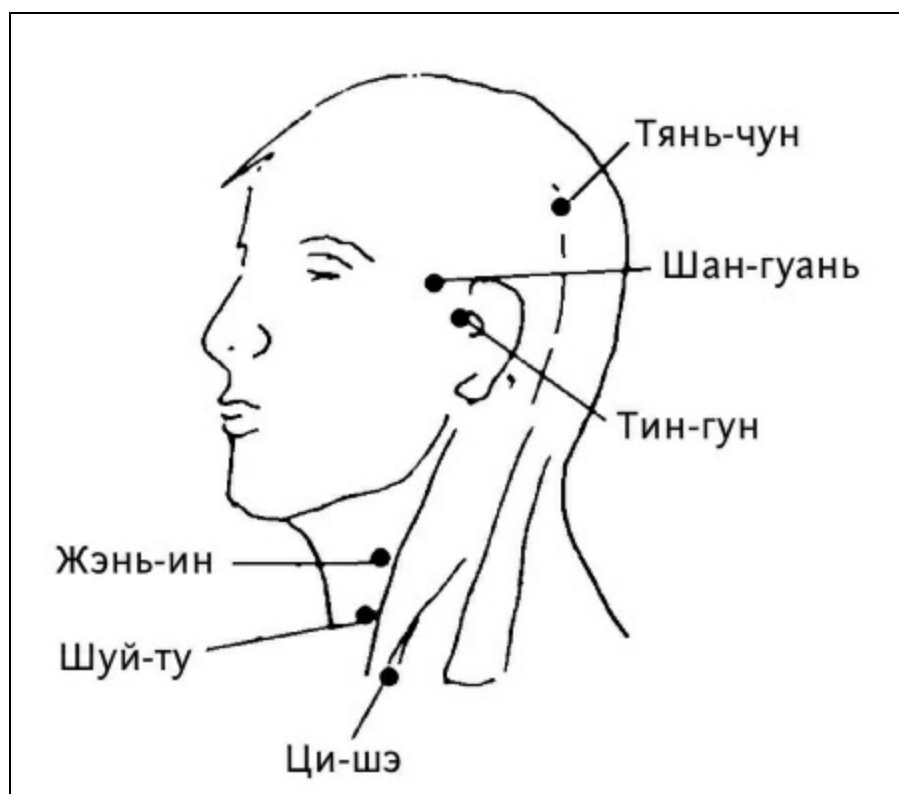


Рис. 5.2, а. Точки спокойствия

Тин-гун («дворец слуха») расположена впереди козелка (рис 5.2, а). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней уха (шум в ушах, закладывание ушей, снижение слуха, глухота, гноетечение из уха, отит); лечение афонии и осиплости голоса.

Тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 5.2, б). Дополнительный эффект: точку используют для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины, когда напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями.

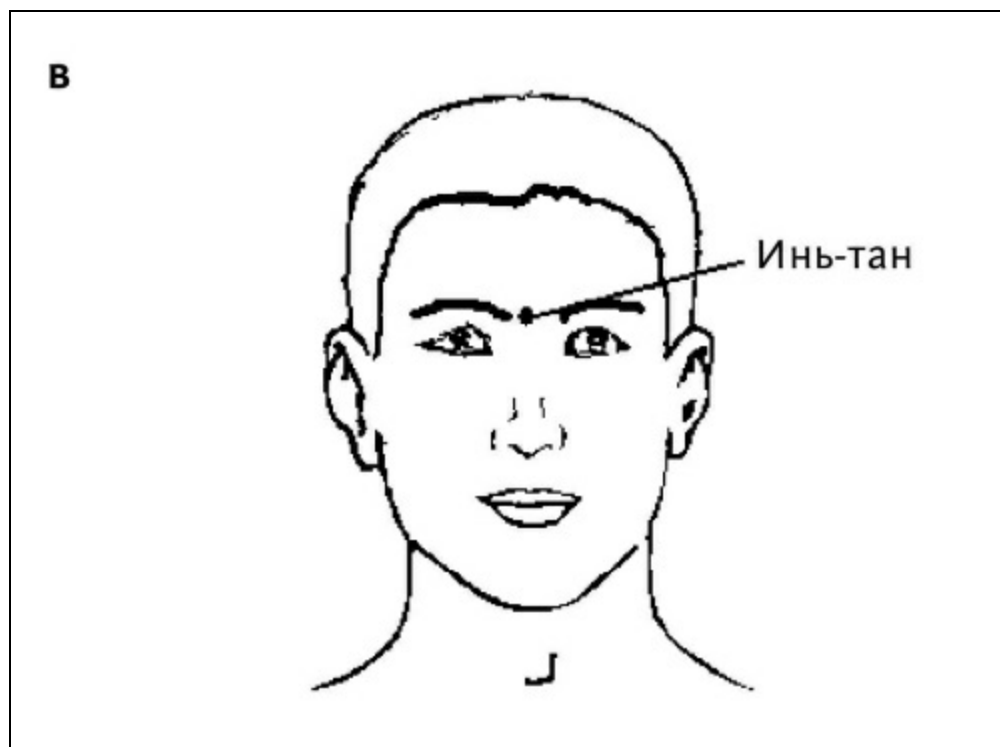
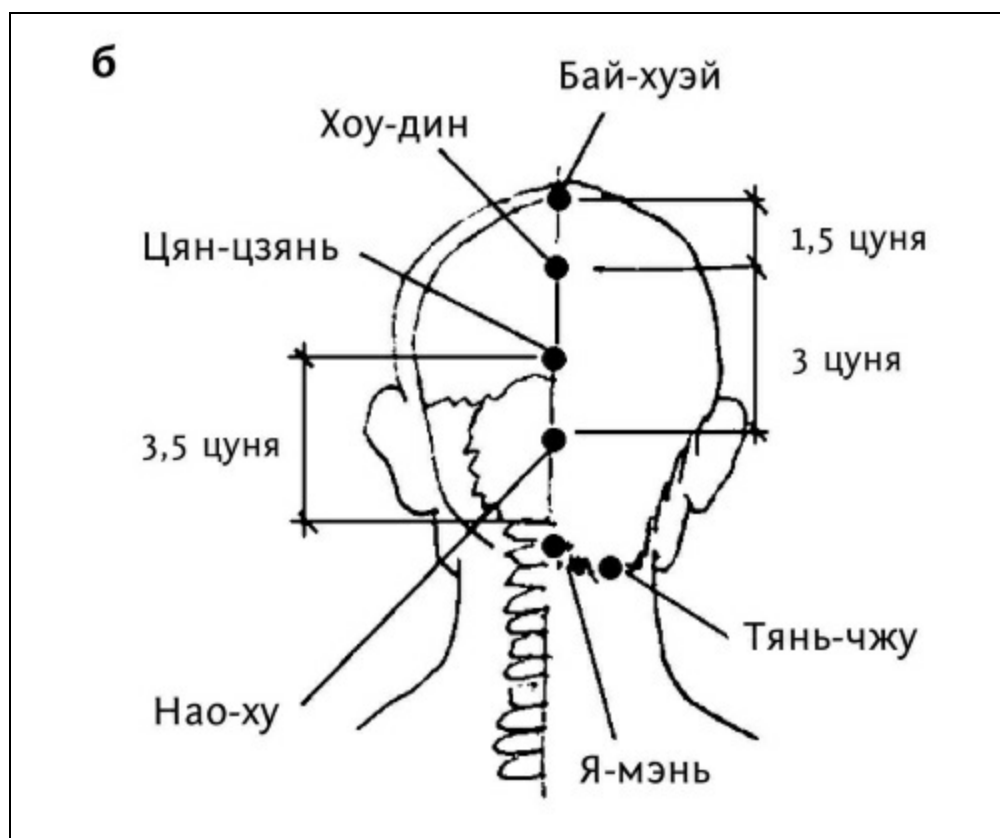


Рис. 5.2, б, в. Точки спокойствия

Инь-тан («место отпечатка (судьбы)») расположена посередине между медиальными концами бровей (рис. 5.2, в). Точку используют при головных болях, головокружении, бессоннице, психических болезнях. Не придавайте большого значения названию точки, оно восходит к древней физиогномистике и имеет мало общего с ролью точки в регуляции процессов. Привлекать внимание к действительно важным точкам не принято, они являются тайным ключом к регуляции организма. Акупрессуру применяют также при рвоте, икоте, насморке, заложенности носа, частых носовых кровотечениях, при простуде, боли в глазах.

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 5.2, б). Воздействие на точку показано при нервных расстройствах, акупрессура предотвращает также головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии. Бай-хуэй используется также при частых поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов.

Хоу-дин («задняя макушка») расположена на задней срединной линии, на 5,5 цуня выше задней границы роста волос (рис. 5.2, б). Точку используют при многих нервных расстройствах, при головной боли, головокружениях, понижении остроты зрения, при напряжении мышц задней части шеи.

Нао-ху («дверь в головной мозг») расположена на задней срединной линии, на 2,5 цуня выше задней границы роста волос (рис. 5.2, б). Дополнительный эффект от акупрессуры: снятие напряжения в шее, головной боли, головокружения; повышение остроты зрения.

Я-мэнь («ворота немоты») расположена на задней срединной линии, в углублении на 0,5 цуня выше задней границы роста волос, под остистым отростком 1-го шейного позвонка (рис. 5.2, б). Дополнительный эффект понятен из названия: точка используется также при болезнях горла, глотки и полости рта: скованность языка, слабость языка, потеря голоса, расстройства речи, затруднение глотания, глухонмота. Точка используется при восстановлении речи после инсульта.

Цян-цзянь («промежуток напряжения») расположена в области ламбдовидного шва, крепко соединяющего затылочную кость с двумя теменными костями (рис. 5.2, б). Воздействие на точку снимает головную боль, снижает напряжение в задней части шеи, уменьшает беспокойство и устраняет бессонницу.

Жэнь-ин («жизнь человека») расположена на уровне верхнего края щитовидного хряща, впереди от переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, в месте разделения общей сонной артерии на наружную и внутреннюю (рис. 5.2, а). Дополнительный эффект: точку используют при болезнях желудка, при склонности к головным болям в области лба, при частых головокружениях, при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, при нестабильном артериальном давлении (независимо от склонности к гипертонии или гипотонии).

Шуй-ту («возвышение жидкости») расположена снаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 5.2, а). Кроме нервных болезней, точку используют при болезнях горла и легких: боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, охриплость, одышка, кашель.

Ци-шэ или «жилище энергии ци» расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц (рис. 5.2, а).

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

для снятия напряжения в затылочных мышцах.

На груди и животе

Юй-тан («яшмовый зал») расположена на передней срединной линии, на уровне 3-го межреберного промежутка (рис. 5.2, г). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней нижних и верхних дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, воспаление горла); избавление от рвоты.

Ю-мэнь («таинственные ворота») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 6 цуней выше пупка (рис. 5.2, г). Воздействие на точку улучшает память и поднимает настроение. Дополнительный эффект от акупунктуры: снятие болей в эпигастральной области, избавление от тошноты, рвоты, поноса, улучшение аппетита; лечения кашля и боли в грудной клетке с иррадиацией в поясницу и спину.

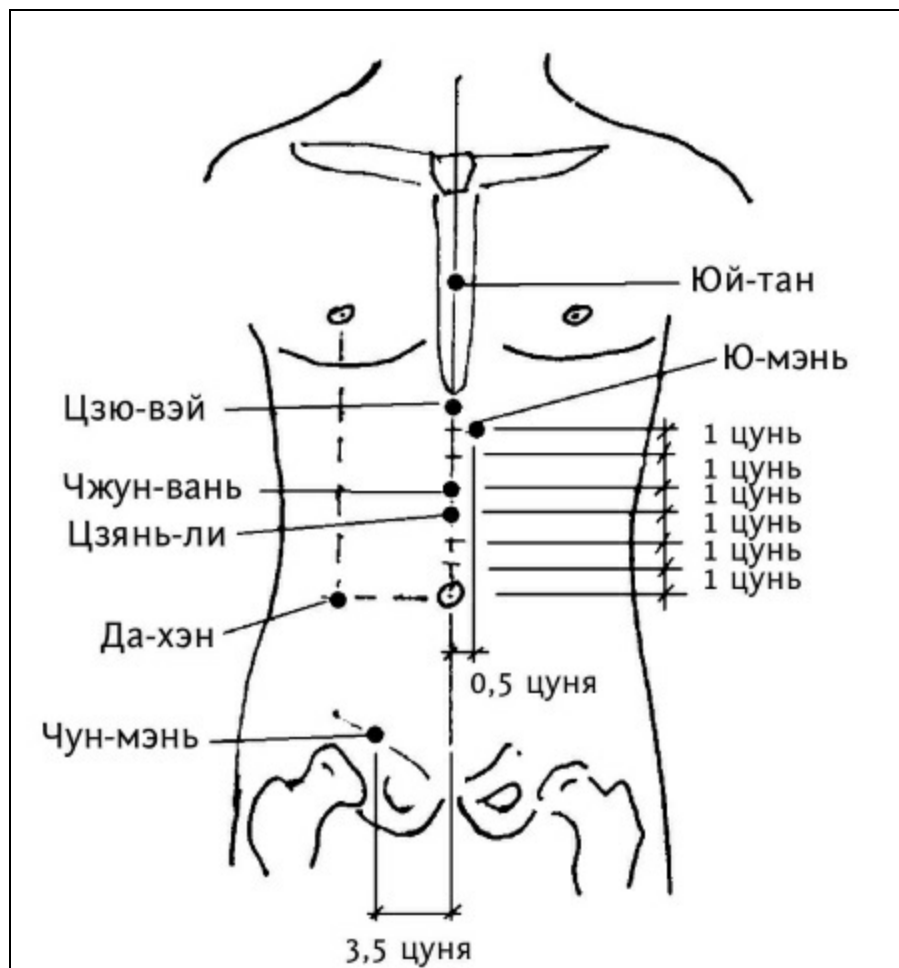


Рис. 5.2, г. Точки спокойствия

Цзю-вэй («хвост горлинки») расположена на передней срединной линии, у нижнего края мечевидного отростка (рис. 5.2, г). Находят точку, когда пациент лежит на спине с поднятыми руками. Точку используют при нервных расстройствах, и болях нервного характера (в эпигастральной области, при нарушении проходимости пищевода, при болях в сердце, сердцебиении, одышке), для успокоения сердечного кашля. Точку также используют при воспалении горла.

Чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 5.2, г). Кроме лечения нервных расстройств, точка используется при боли в эпигастральной области, снижении аппетита. Воздействием на точку добиваются излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

Цзянь-ли («укреплять внутренности») находится на передней срединной линии, на 3 цуня выше пупка (рис. 5.2, г). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней в эпигастральной области (вздутие живота, отрыжка, изжога, рвота, отсутствие аппетита, понос, похудение); избавление от ощущения сдавленности грудной клетки.

Да-хэн или **да-хэ** («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка (рис. 5.2, г). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в животе, поноса, дизентерии, судорог в конечности.

Чун-мэнь («важные ворота») находится на паховой складке на уровне верхнего края лобкового симфиза (рис. 5.2, г). Лобковый симфиз или лонное сочленение располагается спереди от мочевого пузыря сверху от наружных половых органов (входа во влагалище у женщин и полового члена у мужчин). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочеполовой системы (затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, маточные кровотечения у женщин и белые мутные выделения у женщин и мужчин); боли внизу живота разного происхождения.

На спине

Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7-го грудного позвонка (рис. 5.2, д). Массаж данной точки полезен при головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; нервных болях в подреберье и эпигастральной области. Точка используется также при обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры; массаж избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка (рис. 5.2, д). Точка используется при многих болезнях глаз, при застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

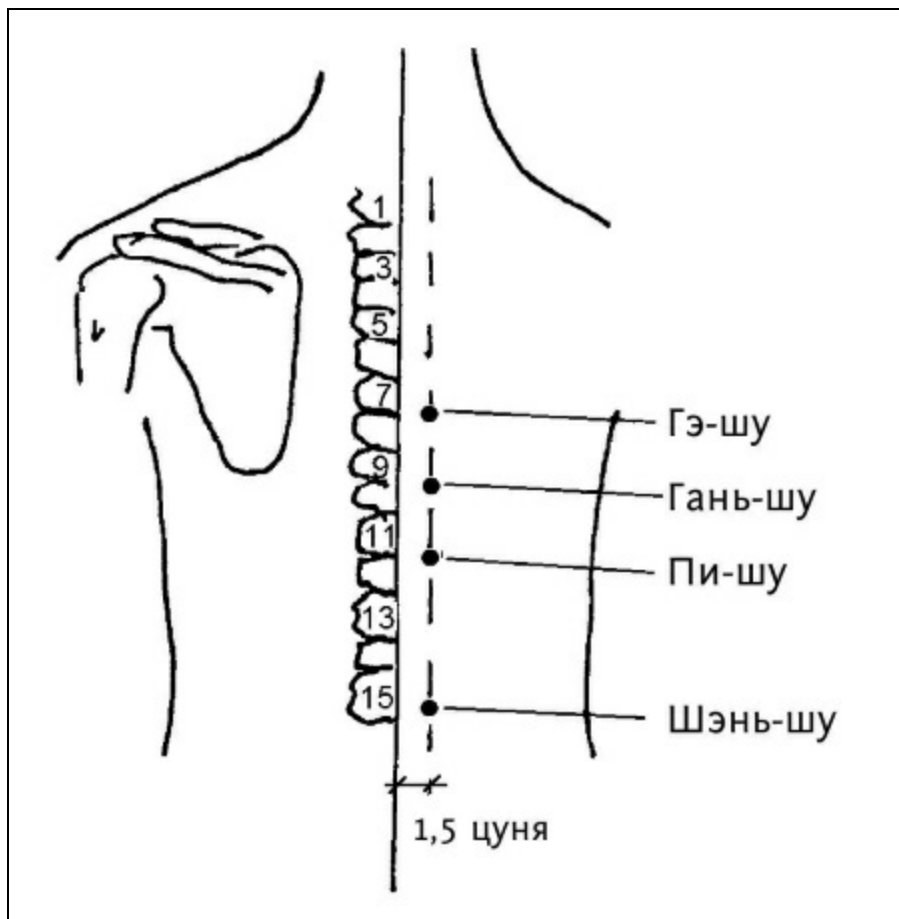


Рис. 5.2, д. Точки спокойствия

Пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 11-го грудного позвонка (рис. 5.2, д). На точку воздействуют при бессоннице и повышенной утомляемости. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней эпигастрия (вздутие живота, боль, жидкий стул, снижение аппетита, похудение); лечение болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); лечение болезни мышц и конечностей (мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 5.2, д). Точку используют, если больной страдает недержанием мочи или частым мочеиспусканием нервного характера; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах. Дополнительно акупрессура поможет при болях в спине, коленях, периодической лихорадке, вызванной дистонией сосудов.

На ногах

Инь-бао («скрытые каналы») расположена на 4 цуня выше медиального мыщелка бедренной кости, у заднего края портняжной мышцы (рис. 5.2, е). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение дисменореи (нарушение менструального цикла); боль в пояснице, боль в паху, ночное недержание мочи, затрудненное мочеиспускание. Точка используется при боли в крестцовой области, вздутии живота.

Сюэ-хай («море крови») находят при согнутой в коленном суставе ноге на 2 цуня выше верхнего внутреннего края надколенника, в месте возвышения медиальной головки четырехглавой мышцы бедра (рис. 5.2, е). Сюэ-хай важная точка лечения болезней крови, способствует оживлению крови и устранению застоя крови. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей на внутренней поверхности бедра, при опухании коленного сустава; лечение аллергических заболеваний кожи (зуд, крапивница). Точка используется при лечении маточных кровотечений и других нарушений менструального цикла.

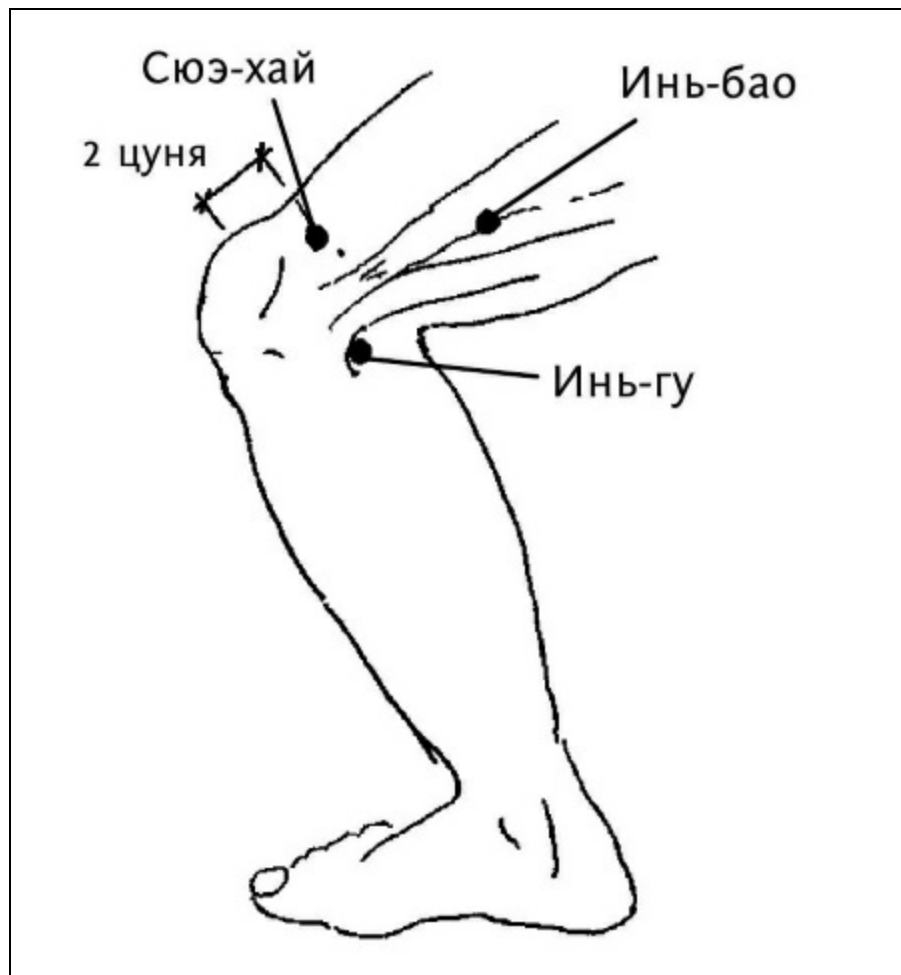
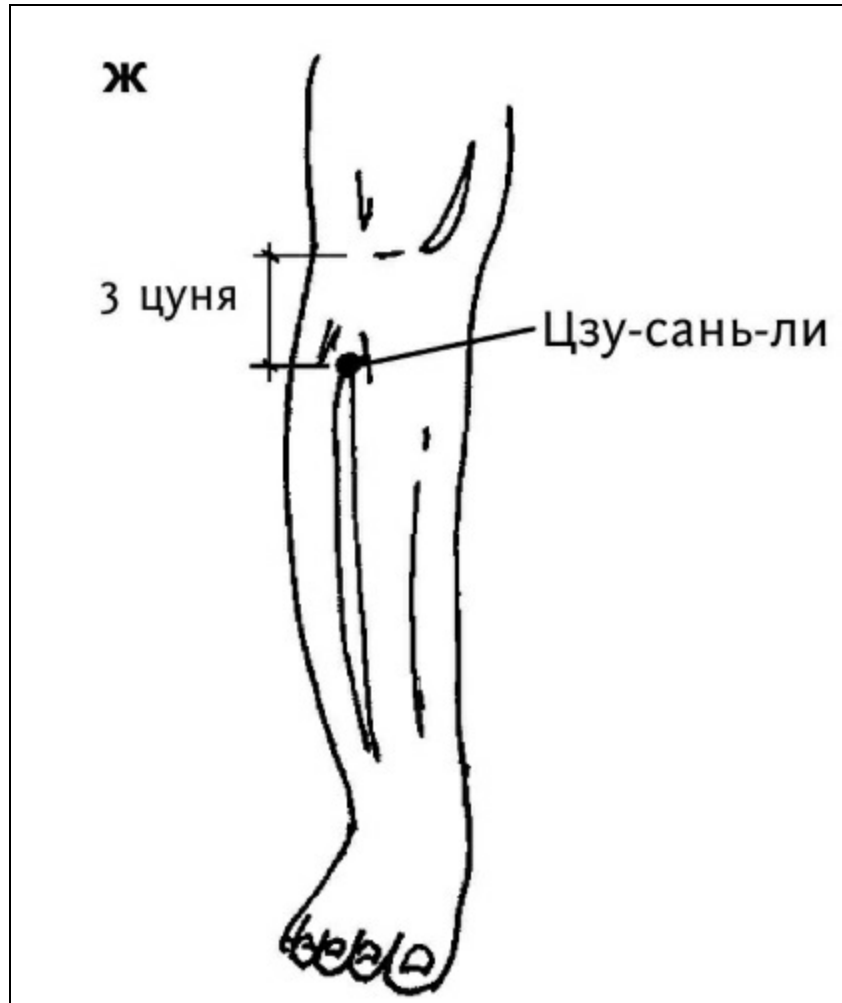


Рис. 5.2, е. Точки спокойствия

Инь-гу («впадина на инь-внутренней стороне») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц (рис. 5.2, е). Дополнительный эффект от воздействия на точку инь-гу: лечение болезней почек, которые могут быть выражены импотенцией, затрудненным мочеиспусканием и изменением цвета мочи, болью и опуханием суставов и болью на внутренней поверхности голени и бедра (то есть проблемами, к которым ведет задержка мочи); лечение болезней половых органов (зуд вульвы, боль наружных половых органов у женщин, боль в нижней части живота у женщин и мужчин с иррадиацией в наружные половые органы).

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 5.2, ж). Точка используется

при многочисленных нервных расстройствах, выраженных различными симптомами: депрессия, сердцебиение, бессонница, боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры.



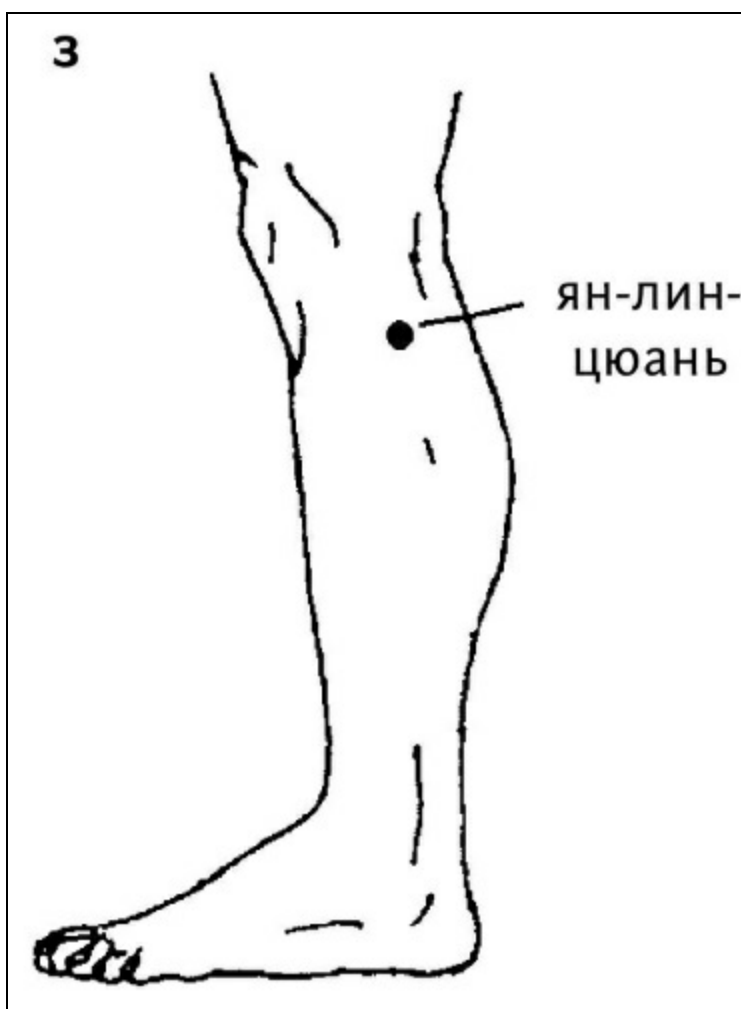


Рис. 5.2, ж, з. Точки спокойствия

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости. Точку используют также для нормализации артериального давления при гипертонии.

Ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 5.2, з). Гармонизирующую точку **Ян-ли-цюань** иногда называют «**божественное равнодушие**». На нее нужно воздействовать при страхе, нервном и подавленном состоянии.



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

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

эпигастральной области).

Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 5.2, и). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 5.2, и). Акупрессуру проводят при бессоннице, сердцебиении, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара. Воздействие на тай-си полезно также: при болезнях половой и урологической сферы; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Да-чжун («большая пятка») расположена кпереди от места прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости (рис. 5.2, и). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение сдавленности в грудной клетке, болей в шее, пояснице и позвоночнике, болей в пятке, крестце, задней поверхности бедра, подколенной ямке, икроножной мышце; облегчение при затрудненном мочеиспускании; лечение геморроя и носовых кровотечений; лечение расстройств жизненного духа Шэнь (испуг, страх, гнев, депрессия, нежелание разговаривать, снижение памяти, сонливость, бессонница).



Рис. 5.2, и. Точки спокойствия

Цзе-си («горный ручей в сочленении костей») расположена на наружном сгибе стопы (рис. 5.2, к). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области); уменьшение явлений головокружения, шума в ушах, раздражительности. Точка используется для лечения суставных болей, устранения отеков колена.

Ли-дуй («крутой обрыв») расположена на наружной стороне 2-го пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 5.2, к). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней желудка (вздутие живота, боль в эпигастральной области, несварение, снижение аппетита); лечение воспаления слизистых оболочек, высыпания на коже лица, предупреждение отеков; лечение серьезных нервных расстройств; предупреждение кровотечений (носовых); лечение заболеваний желчного пузыря.

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы (рис. 5.2, л), между 2-й и 3-й плюсневыми костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы). Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиении, снижении памяти, нарушении мочеиспускания; при кашле, сухости во рту и в горле.

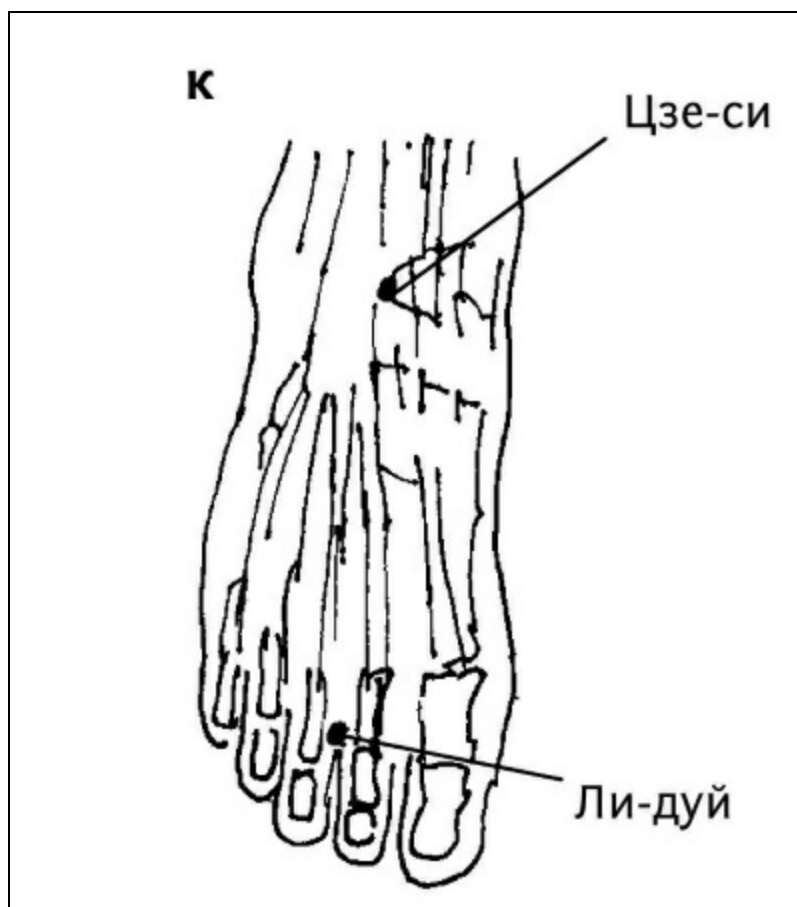




Рис. 5.2, к, л. Точки спокойствия

На руках

Шан-ян («один из (пяти) звуков») расположена на лучевой стороне указательного пальца руки, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя (рис. 5.2, м).

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

Нэй-гуань – «внутренняя (сторона руки) горная граница» для прохождения болезнетворной энергии. Она находится на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья (рис. 5.2, м). Рука во время работы с точкой должна быть прямой с обращенной кверху ладонью. Воздействуя на Нэй-гуань, вы облегчите боли в сердце, избавитесь от беспокойства, бессонницы. Акупрессура показана также при одышке, кашле, боли в горле; болезнях желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности (для уменьшения рвоты), при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях. Точка используется также для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев.

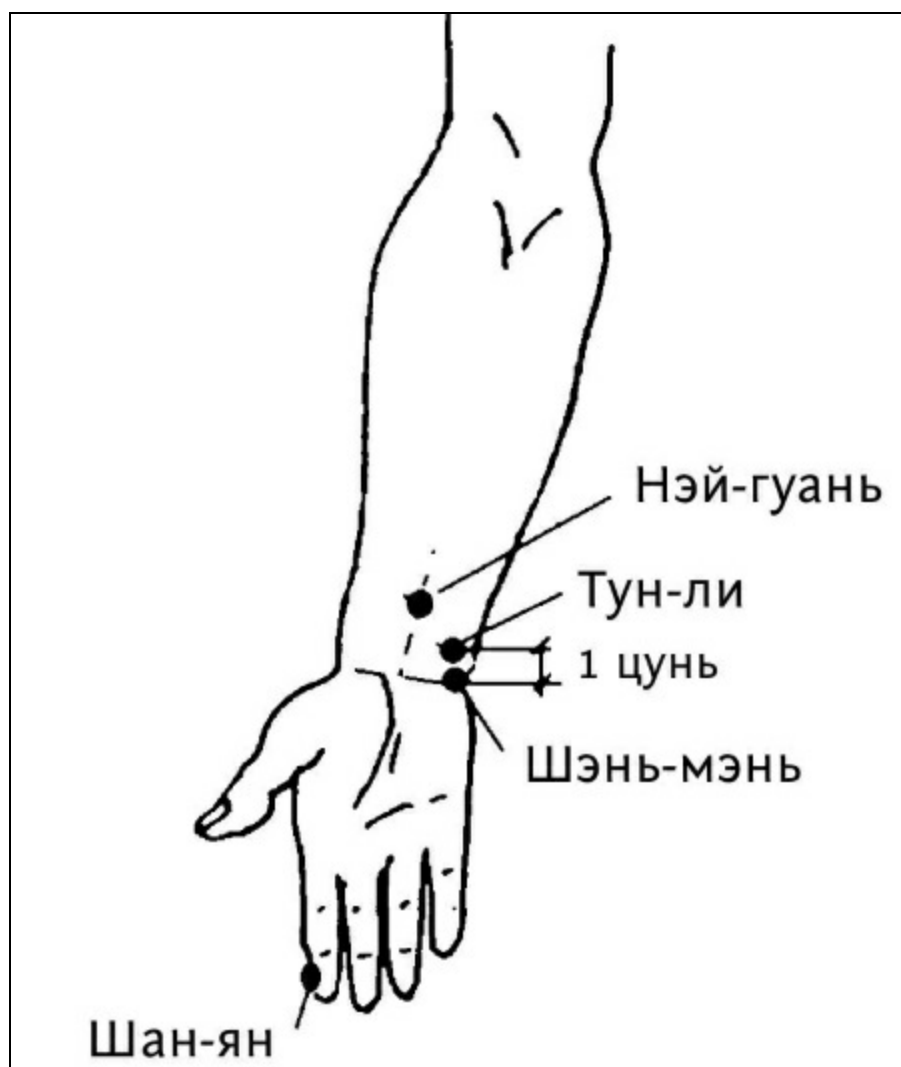


Рис. 5.2, м. Точки спокойствия

Тун-ли («прохождение места соединения») расположена у лучевой стороны сухожилия локтевого сгибателя запястья, на 1 цунь выше проксимальной лучезапястной складки (рис. 5.2, м). Акупрессура применяется при лечении нервных расстройств, выраженных болью в области сердца, ощущением сдавленности грудной клетки, упадком сил и сердцебиением, подавленностью настроения, сонливостью, угнетенным маниакальным состоянием, нелюдимостью болезненного характера. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болей в области сердца; лечение боли в запястье и предплечье; улучшение слуха; снятие отека слизистой оболочки горла, лихорадки, уменьшение частоты головокружений; помощь при обильных месячных и недержании мочи.

Шэнь-мэнь («ворота жизненного духа Шэнь») расположена у локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя запястья, в щели между гороховидной и локтевой костями (рис. 5.2, м). Точка используется для лечения болезней, связанных с расстройством нервной системы (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия). Дополнительный эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болей в грудной клетке; и других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Сяо-хай («море тонкого (кишечника)») можно найти при согнутой в локтевом суставе

руке, в углублении между локтевым отростком локтевой кости и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 5.2, н). Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение суставов (при боли по наружной поверхности предплечья, локтевого сустава, плеча и плечевого сустава); лечение нервных расстройств; снижение болей в затылочной области, улучшение слуха.

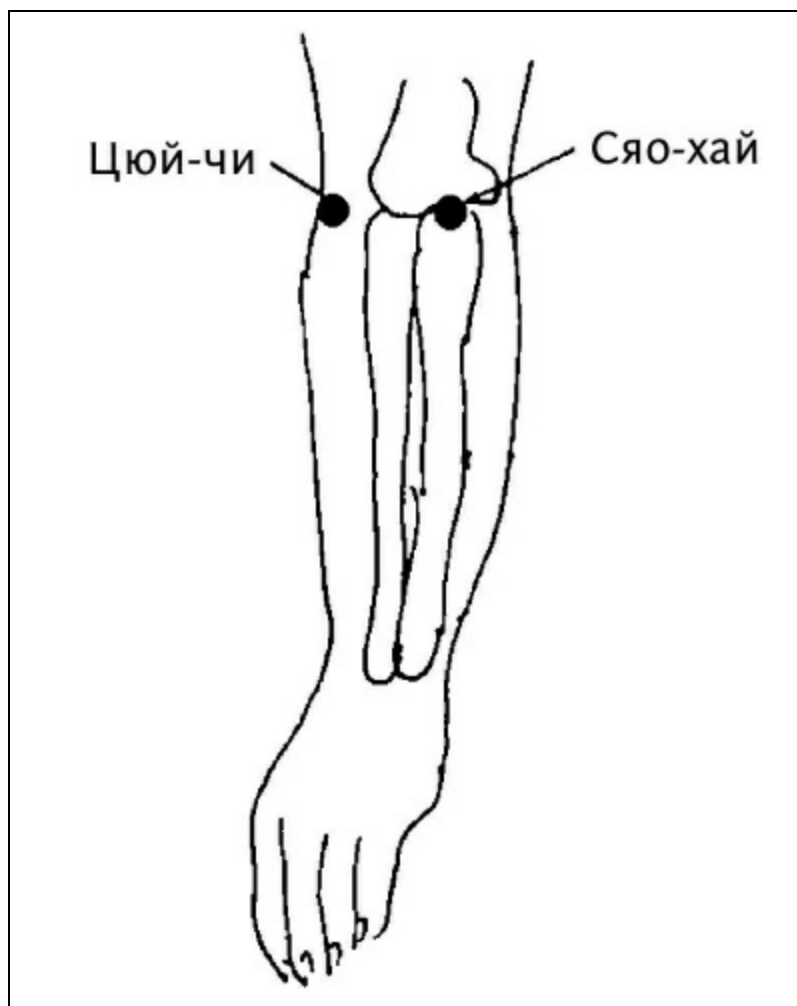


Рис. 5.2, н. Точки спокойствия

Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 5.2, н). Дополнительный эффект от акупрессуры точки цюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии. Точка используется традиционно при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье.

Каналы нервной системы

В китайской медицине распространена диагностика по эмоциональному состоянию. Принято считать, что о проблемах с легкими свидетельствует немотивированное беспокойство. Безразличие, склонность к депрессии, унынию является признаком заболеваний в селезенке.

Беспричинные надуманные страхи, ощущение сильной тревоги, безнадежности

сопутствуют заболеваниям почек.

Молчаливость, замкнутость свидетельствуют о недостатке ци сердца, а избыток ци сердца сопряжен с болтливостью, избыточной общительностью.

Закупорка энергии ци в печени вызывает агрессию вплоть до ярости. Чтобы застой энергии не вызвал патологию печени – энергию необходимо выпустить любым способом: посредством двигательной гимнастики, рефлексотерапии, в том числе акупрессуры, самопроизвольных движений и т. д.

Мы проведем сеанс простукивания меридианов, отвечающих за наше психическое состояние. Вспомните, о ком мы говорим «желчный человек»? В восточном представлении «желчность» имеет тот же эмоциональный окрас, и считается, что крайнюю степень раздражения, ярость вызывает застой в меридианах желчного пузыря и печени. Давайте избавим себя и от раздражения, а заодно и от образования песка в желчном пузыре!

Меридиан желчного пузыря



Внешний ход меридиана начинается от наружного угла глаза, делает завиток на боковой стороне волосистой части головы, переходит к козелку уха и совершает вокруг него сложную траекторию. Далее через лоб и бровь переходит на затылок, идет по заднебоковой поверхности шеи. Огибает плечевую область, ломаной линией проходит боковую поверхность грудной клетки, через подвздошную область переходит на бедро.

Меридиан идет по наружной поверхности бедра и голени, по тыльной стороне стопы и достигает 4-го пальца ноги. Нижняя ветвь меридиана подходит к первому пальцу.

Внутренний ход меридиана желчного пузыря из надключичной ямки проходит в грудную полость, через диафрагму и печень входит в желчный пузырь. Проходит брюшную полость и полость малого таза.

На меридиане имеются 44 активные точки. Для простукивания мы задействуем только 4 из них. Считается, что для воздействия на нервную систему резких ударов по нескольким точкам будет достаточно.

Простукивания кулаком точек канала должны быть достаточно сильными. Но это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Точки легко определить и на них удобно оказывать воздействие. Сначала определяем точки (30) **Хуань-тяо**, (31) **Фэн-ши**, (32) **Чжун-ду** и (33) **Си-ян-гуань** (см. рис. 5.3). Чтобы промассировать канал желчного пузыря, расположите правую ногу на любую возвышенность (например, поставьте на стул), сожмите кисть в кулак и внутренней стороной (как на фото 5.1) простукивайте четыре точки сильными энергичными ударами.

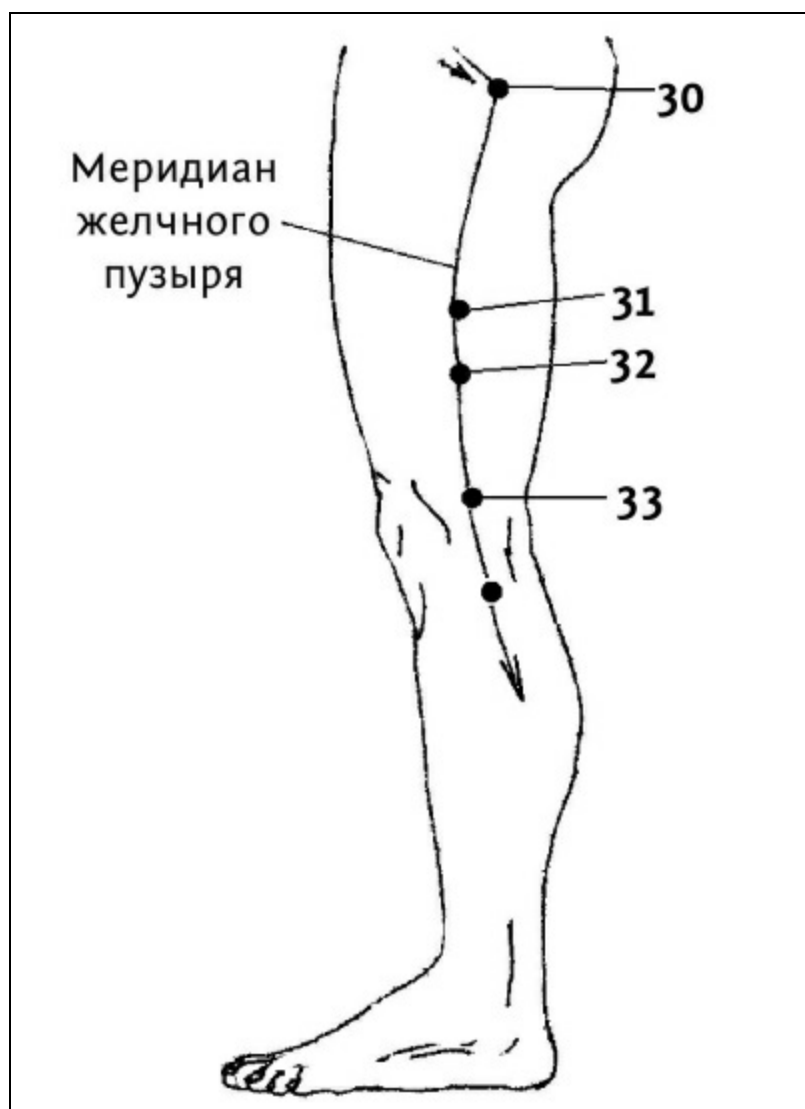


Рис. 5.3. простукивание меридиана желчного пузыря

Один подход – это серия из четырех ударов (по одному на каждую точку). В идеале нам необходимо проделать от 20 до 50 проходов по каждому бедру. После работы с правой ногой, и простучите четыре точки канала желчного пузыря на левой ноге.



Фото 5.1. Простукивание меридиана желчного пузыря

Чтобы делать простукивание одновременно на симметричных каналах, надо сесть на стул. Так работа пойдет гораздо быстрее!

Время наибольшей активности меридиана с 23 до 01 часа. Можно воздействовать непосредственно перед сном.

Меридиан печени

В восточном представлении «желчность» имеет тот же эмоциональный окрас, и считается, что крайнюю степень раздражения, ярость вызывает застой в меридианах желчного пузыря и печени. Давайте избавим себя и от раздражения, а заодно и от образования песка в желчном пузыре!



Наружный ход меридиана печени начинается на внутренней стороне первого пальца стопы, проходит по внутренней поверхности стопы, голени, бедра, выходит на среднюю линию живота и оттуда следует к 6-му межреберному промежутку.

Внутренний ход меридиана из межреберного промежутка следует через желудок, печень и желчный пузырь. Одна ветка меридиана из печени идет в грудную полость, затем к горлу, зеву, проходит лобную и теменную область. Вторая ветка канала от печени идет к легким.

Меридиан включает 14 наружных точек. Мы воздействуем на 6 из них.

Чтобы эффективно промассировать канал печени, достаточно проводить энергичные похлопывания и постукивания по внутренней стороне обеих ног, начиная от больших пальцев. Направление движения снизу вверх. Время максимальной активности с 01 до 03

часов ночи, этот период, конечно, приходится на время сна. Можно использовать для работы время общей концентрации энергии с 21 до 23 часов. То есть работаем вместе с меридианом желчного пузыря. Главное, не проводить терапию в период пассивности канала (для меридиана печени – с 13 до 15 часов, для меридиана желчного пузыря – с 11 до 13 часов).



Фото 5.2, а, б. Простукивание меридиана печени

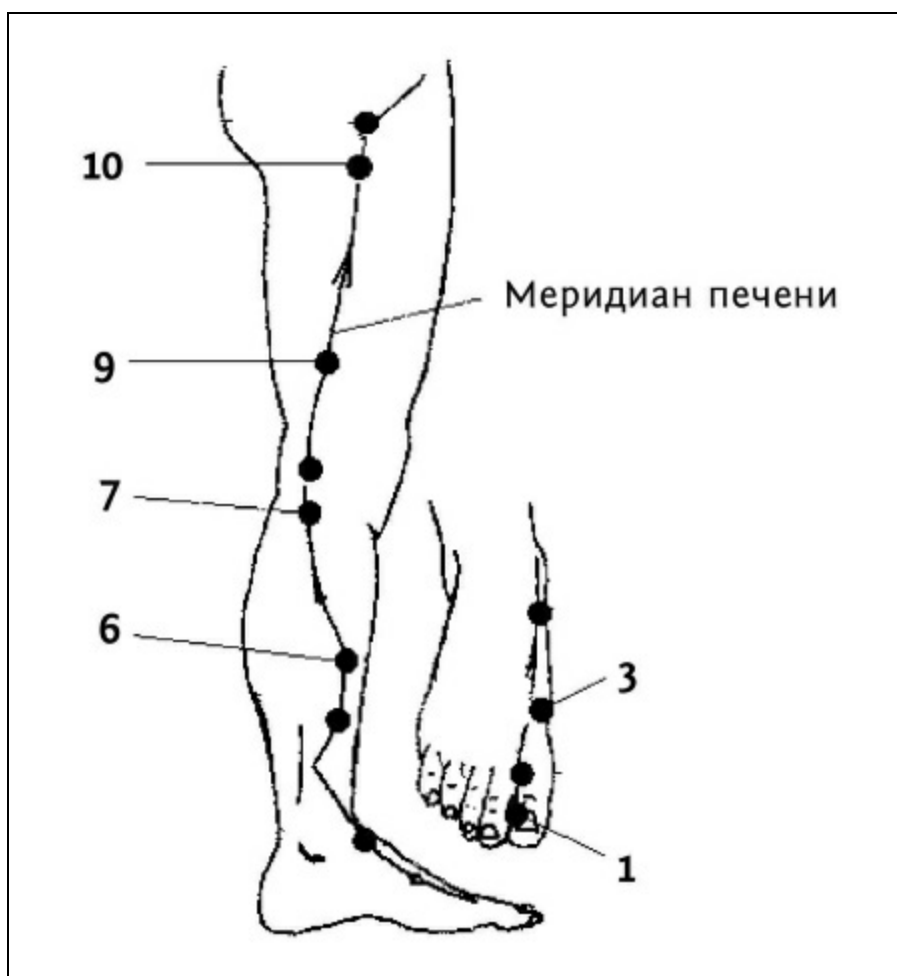


Рис. 5.4. простукивание меридиана печени

Расположите правую ногу на любую возвышенность, либо можем выполнять массаж в положении сидя, вытянув ноги. Начнем массаж с легких похлопываний ладонью (фото 5.2, а). Двигаемся от стопы по следующим зонам (см. рис. 5.4):

- Большой палец стопы (приблизительно точка **1 да-дунь** меридиана печени)
- Тыльная поверхность стопы (приблизительно точка **3 син-цзянь** меридиана печени)
- Середина голени (точка **6 чжун-ду** меридиана печени)
- Боковая поверхность колена (точка **7 ци-гуань** меридиана печени)
- Внутренняя поверхность бедра (выше точки **9 инь-бао** меридиана печени)
- Бедро на уровне промежности (на уровне точки **10 цзу-у-ли** меридиана печени)

Таким образом, у нас должно получиться 6 похлопываний на один проход. Таких подходов должно быть 20. Затем выполните постукивание кулаком, прикладывая больше усилия, как будто утяжеляя его (фото 5.2, б). Таких подходов тоже должно быть 20. Поменяем положение ног и выполним простукивание канала печени на левой ноге. В идеале мы через какое-то время должны выполнять массажное простукивание по 10–15 минут на каждой ноге.

Зональная акупрессура для хорошего настроения

Зоны терпения и выносливости

Физическая сила и выносливость — не тождественные категории. Мы произведем несколько надавливаний для увеличения выносливости организма, расширения предела терпения.

1. Работаем с зоной продолговатого мозга (рис. 5.5, а). Надавливание на эту зону стимулирует промежуточный мозг, развивает выносливость и снимает последствия стрессовых нагрузок (умственных и физических). Прием надавливания проводим совмещенными указательным и средним пальцами в течение 3 секунд. И повторяем трижды.



Рис. 5.5, а. Точки выносливости

Продолговатый мозг сопряжен нервными связями с различными областями тела. Он получает информацию о состоянии организма и передает ее другим отделам головного мозга. Прямо и опосредованно продолговатый мозг влияет на главные жизненные функции: дыхание, глотание, сердечные сокращения и работу сосудов.

2. Работаем с зоной надпочечников (рис. 5.5, а). Чтобы стимулировать их деятельность, симметрично воздействуем на соответствующие точки на спине: справа и слева от позвоночного столба чуть выше талии. За счет улучшения деятельности надпочечников повысятся адаптационные возможности организма, нормализуется сердечная деятельность, улучшится функция половых желез.

Надпочечники являются эндокринными железами человека. Они продуцируют гормоны адреналин и норадреналин, ответственные за адаптацию организма к неблагоприятным и даже стрессовым условиям существования (то есть формируют оптимальную реакцию человека на стресс).

Кроме гормонов, надпочечники вырабатывают соединения пептиды, которые выполняют регулирующую функцию в нервной системе и желудочно-кишечном тракте.

Сильное плечо

Плечо является символом опоры и уверенности. Наши собственные плечи и послужат нам опорой, если задействовать плечевой пояс методом надавливания.

1. Точки воздействия для прилива бодрости расположены на верхнем плечевом поясе (надплечье) и между лопатками (рис. 5.5, а). На них надо надавливать с умеренным усилием. Прорабатываем точки, расположенные справа и слева от грудного отдела позвоночника.



Рис. 5.5, б. Точки выносливости

2. Следующая зона для надавливания – передняя поверхность шеи (рис. 5.5, б). Большой палец правой руки надавливает каждую точку шеи в течение 3 секунд (за три прохода). Повторите эти приемы для другой половины тела.

3. После этого четырьмя пальцами левой и правой руки одновременно надавите на точки задней поверхности шеи (рис. 5.5, а).

Приемы при бессоннице и нервной усталости

В восточном массаже используются отдельные точки против бессонницы, а также приемы терапии, вызывающие расслабление, способствующие здоровому сну. Мы освоим несколько приемов.

Систематическая бессонница, вероятней всего, результат психической перегрузки. Она дополняется многими симптомами: болью в голове, болью в сердце, запорами или поносами, артериальной гипертензией, болью в мышцах, онемением в пальцах и даже

«металлическим» привкусом во рту. Лечение симптомов в таком случае неэффективно, необходимо наладить 7–8-часовой сон. Попробуем начать с «точки сна»!

Точка сна на правом ухе

Засыпанию способствует гармонизирующая точка, расположенная на мочке уха (фото 5.3). Надавливание следует проводить указательным пальцем, уже лежа в постели, стараясь достичь при этом состояния покоя. Надавливание проводится без усиленной энергии, чтобы на ночь не причинить себе неприятных ощущений. Большим пальцем поддерживайте мочку, а указательным выполняйте круговые движения. Учтите, что воздействие на правое ухо эффективней, чем на левое!



Фото 5.3. Точка сна

Надавливание для полноценного сна

Неэффективный сон – это еще не бессонница, но уже признак общей усталости. Человеческая природа предусмотрела все, чтобы за несколько часов ночного сна организм мог восстанавливать бодрое самочувствие. Пример многих мастеров самосовершенствования показывает, что для хорошего отдыха могло бы хватить и трех часов глубокого сна в сутки.

Чем старше человек, тем ниже эффективность сна, тем больше накопление хронической усталости. Сначала возникает постоянная сонливость, а потом серьезные нарушения функций организма.

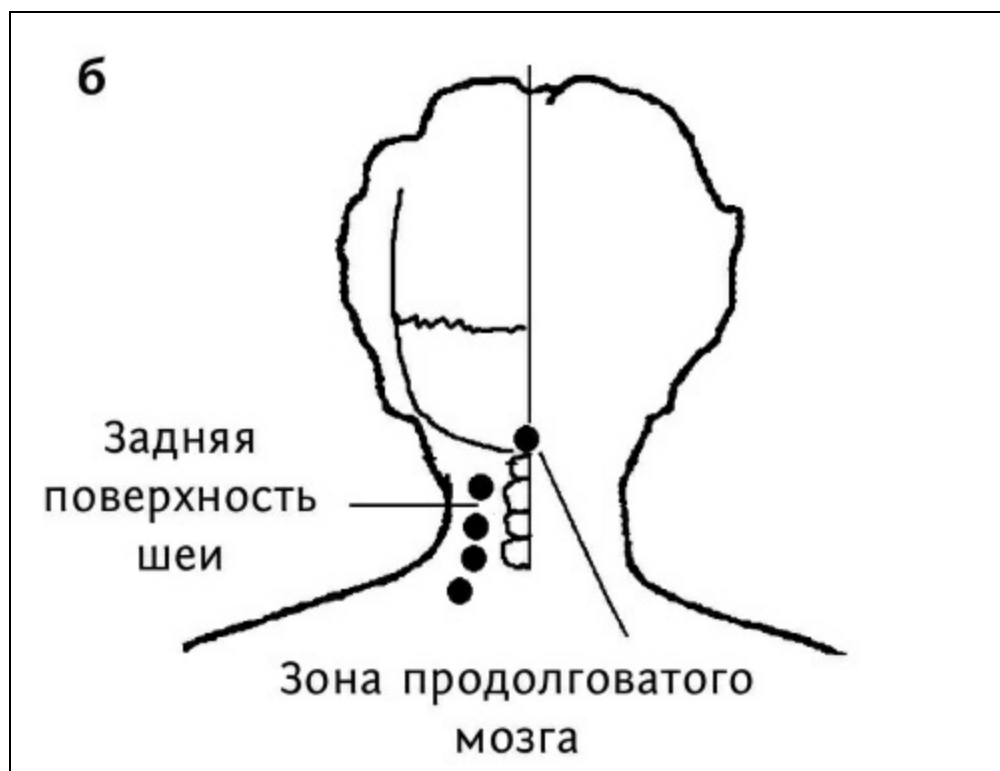
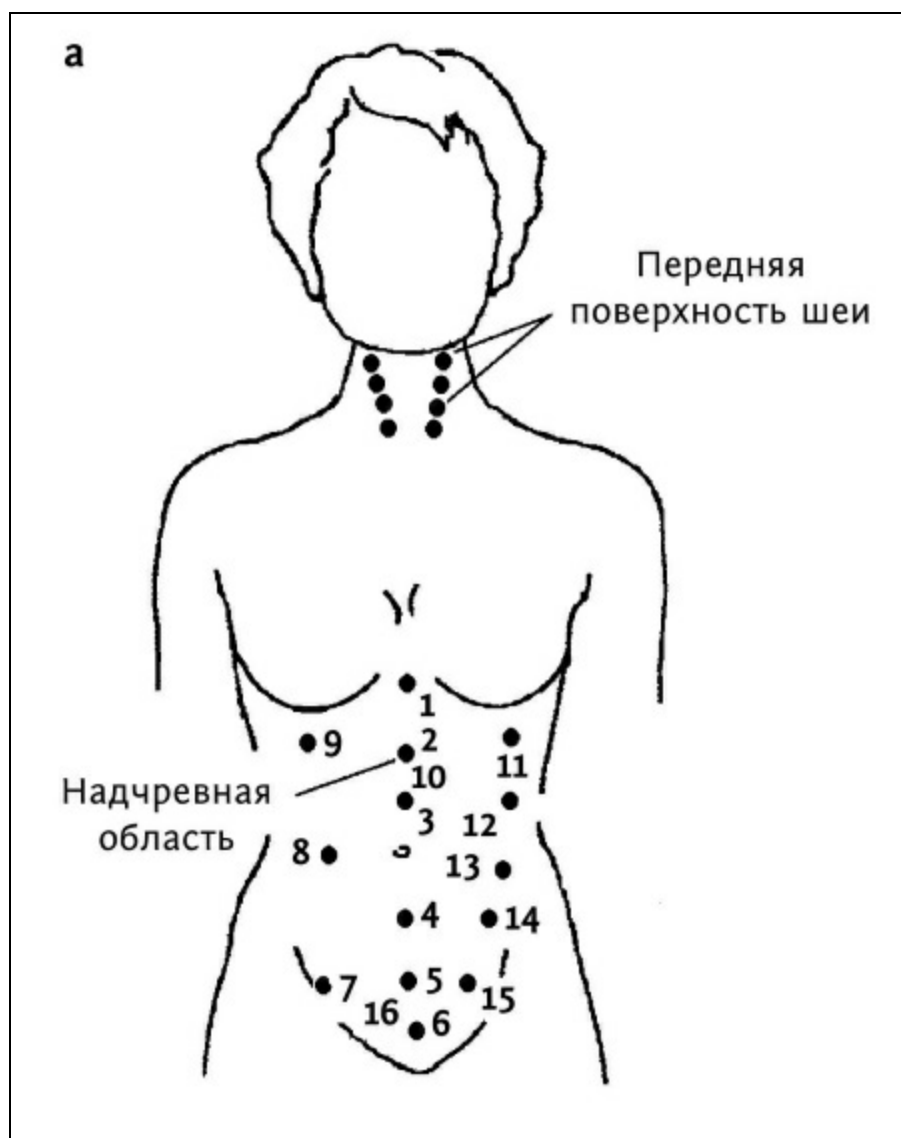


Рис. 5.6, а, б. Надавливание для полноценного сна

Если вы легко засыпаете, а тело и мозг, тем не менее, не расслабляются, значит, надо

поработать над собой методом массажа. Каждому участку тела, который много трудился за день, надо уделить особе внимание.

1. Большой палец левой руки плотно надавливает на переднюю поверхность шеи (с левой стороны, рис. 5.6, а). Проходим вдоль сонной артерии, по четырем точкам по направлению к ключичной области. Повторяем надавливание трижды на каждой точке (по 3 секунды).

2. Тот же прием повторяем для передней поверхности шеи справа (надавливая правым пальцем).

3. Совмещенными большими пальцами надавливаем в течение 3 секунд на зону продолговатого мозга на поверхности затылка (рис. 5.6, б). Надавливание повторяется трижды.

4. Продолжаем надавливание шеи: воздействуем на точки, расположенные на задней поверхности шеи (симметрично относительно позвоночного столба) вплоть до верха плечевого пояса, рис. 5.6, б. Выполняем 3 надавливания по 3 секунды каждое.

5. После выполнения перечисленных выше приемов можно лечь в постель и вытянуть ноги. Хорошо согните и разогните большие пальцы ног. Это движение стимулирует кровообращение в нижних конечностях.

Довольно часто заснуть мешают тянущие боли в ногах («на погоду») или неосознанное беспокойство, вызванное венозной недостаточностью нижних конечностей. Организм инстинктивно пытается заставить нас шевелить ногами, чтобы избежать венозного застоя. Данный прием улучшит кровообращение и снимет беспокойство.

6. В завершение проводим надавливание шестнадцати точек надчревной области, живота и лобковой зоны, рис. 5.6, а. Обратите внимание: точка (2) совпадает с точкой (10), точка (6) совпадает с точкой (16). В надчревной зоне, точка (2) и (10), а также в точках (9) и (11) надавливание производится трижды.

Простукивание точек стресса

Нижеприведенный массаж-простукивание направлен на уменьшение фактора стресса в нашей жизни. Работать будем от противного: не отвлекаясь от стресса, а, наоборот, вытягивая наружу его болевой образ.

Итак, задумайтесь о факторе стресса, о том, что вас в эту минуту (или вообще в жизни) беспокоит. Мы прямо сейчас сможем поработать с этим фактором, используя определенные массажные зоны.

1. Закрываем глаза, делаем глубокий вдох и, не расслабляя сознания, отлавливаем «первую попавшуюся» неприятную мысль, ассоциацию. «Просмотрите» ассоциацию как киноленту, прокрутите неприятную историю ее возникновения в своем сознании. А теперь самое главное!

Почувствуйте, какой именно дискомфорт неприятная ассоциация доставляет телу: сосет под ложечкой, крутит в животе, сжимается сердце, вырабатывается слюна. Сконцентрируйтесь на телесной реакции, это очень важно!

Пронаблюдайте, насколько неприятно телесное ощущение, насколько легко или трудно его преодолеть.

2. А сейчас: внимание! Как бы ни было трудно и неприятно, мысленно увеличьте

телесную реакцию, попробуйте физически почувствовать ее еще сильнее. Сконцентрируйтесь на тошноте, урчании в животе, спазме, слюноотделении.

Первичное воздействие

Начинаем массаж. Зоны для массажа приведены на рис. 5.7.

1. Сложите вместе указательный и средний палец и постучите по центру лба, произнося:

«Я освобождаю себя от неприятного чувства».

2. Постучите пальцами по правому или левому виску, произнося ту же формулу:

«Освобождаю себя от этого чувства».

3. Далее стучим под правым или левым глазом:

«Я освобождаю себя от любой энергетической травмы».

4. Затем стучим под правой или левой ключицей:

«Я освобождаюсь от беспомощности, отчаяния, болезни».

5. Обхватите правой рукой запястье левой руки. Глубоко вдохните и выдохните, произнося слово:

«Покой!»

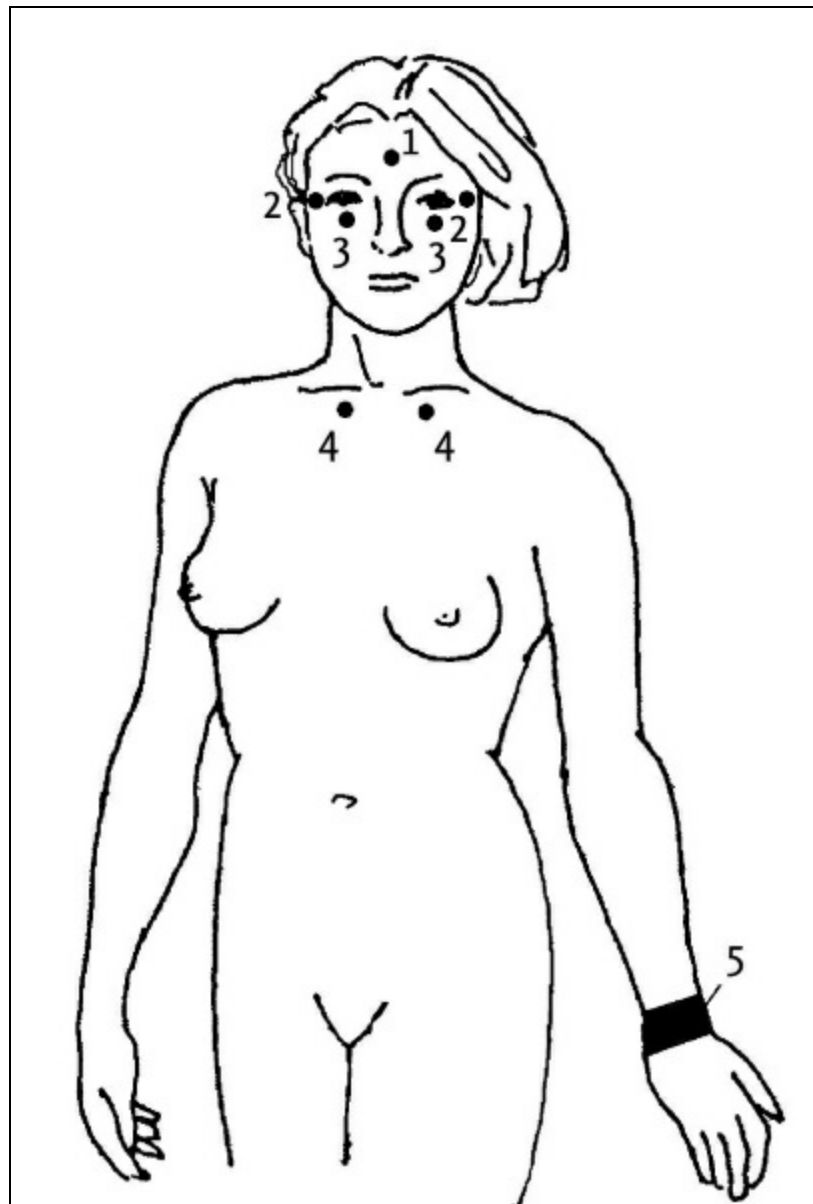


Рис. 5.7. Точки снятия стресса

Представьте себе момент наибольшего покоя: закат, безмятежный сельский пейзаж. Пребывайте в блаженном чувстве несколько минут.

Возвращение в болезненное ощущение

Теперь нам предстоит вернуться в первоначальное болезненное ощущение. Включаем в работу неприятную мысль, которая вызвала ответную реакцию в теле. Когда сосало под ложечкой, урчало в животе, сжималось в сердце или в голове... Если удалось вернуться к этому ощущению, то наверняка оно будет менее ярким, чем в прошлый раз. Отметьте, какая доля неприятного ощущения осталась – половина, треть, две трети? Допустим, две трети, и запомним это!

А теперь повторим массаж:

1. Постукиваем по центру лба, произнося:
«Я освобождаю себя от этого чувства».

2. Воздействуем на правый или левый висок, произнося ту же формулу.

3. Постукиваем под правым или левым глазом.

4. Теперь под правой или левой ключицей.

5. Обхватите правой рукой запястье левой руки. Глубоко вдохните и выдохните, произнося слово:

«Покой!»

Осознанно произнося **«Покой!»**, воссоздаем картину покоя.

Повторное возвращение в болезненное ощущение

Еще раз попробуем вернуться к первоначальному неприятному чувству. Помните, от него в прошлый раз оставалось лишь две трети? Поверьте, за два-три приема массажа мы совершенно уйдем от нежелательной реакции тела, потому что все труднее и труднее будет реконструировать первоначальную негативную мысль. Мы забыли о ней. Но нам для работы нужна болезненная реакция тела!

Постарайтесь найти другой негативный посыл, следующую неприятную ситуацию, от которой тело испытает напряжение. Поройтесь в воспоминаниях: тяжелый разговор с начальством, опоздание на транспорт, конфликт на улице... Непременно найдется еще что-то, способное вызвать неприятную реакцию в теле. Сосредоточьтесь на этой реакции!

Мысленное воздействие

Теперь мы повторим массаж **МЫСЛЕННО**. Все те же точки, но «внутри себя».

1. Представляйте, как вы обрабатываете пальцами лоб, висок, под глазом, под ключицей. В уме повторяете все те же слова:

«Освобождаюсь, освобождаюсь, освобождаюсь, освобождаюсь».

2. Мысленно обхватите правой рукой левое запястье, вдохните и выдохните при этом полной грудью! И прикажите себе коротко:

«Покой!»

3. Как всегда, возвращаемся к начальной точке этого (мысленного) массажа. Заметьте, как расплывчата негативная ситуация, насколько ослаблены реакции тела.

За счет чего мы добились успокаивающего эффекта? За счет того, что наш ум, который вовремя проинформировал нас о неприятных реакциях тела, мы нацелили на исправление. Мозг не справлялся с регуляцией, попросил нас о помощи (болью), и мы ему оказали своевременную помощь. Сначала «собственноручно», пальцами, а потом за счет мысленных реакций.

Отныне стоит только ощутить боль, немедленно выполняем механическое надавливание или мысленное надавливание, не дожидаясь расширения зоны застоя. Самая слабая, едва ощутимая боль является серьезным поводом для массажа.

Если к вам привязалась неприятная мысль или вы претерпели эмоциональную нагрузку, «превратите» ее в неприятную реакцию тела (не пропускайте этот этап работы!) и выполните массаж.



Реакция тела, связанная с эмоциональной нагрузкой, обязательно должна быть обозначена! Потому что мозг не просит у нас помощи прежде, чем тело испытает болевое ощущение. Боль – это сигнал мозга, что он в эту минуту уже не справляется сам, ждет помощи и готов к взаимодействию. Неприятными ощущениями тела (боль, тошнота, дискомфорт) мозг привлекает наше внимание.

В этот момент должно возникнуть единство тела, регулирующих функций мозга и нашей человеческой воли.

За счет чего же мы овладели ситуацией, чем помогли своему мозгу? Вспомните точки простукивания: **лоб, виски, зона под глазами, ключицы**. Это точки энергетических областей **мочевого пузыря, желчного пузыря, желудка, почек**. Идеально, если пальцами мы наловчимся воздействовать одновременно на симметричные точки слева и справа. При мысленном массаже, конечно, не имеет значения, какую половину тела мы себе представили. Обхватывая **запястье**, мы приводим в действие зоны **легких, толстого кишечника, кровообращения и тонкого кишечника**.

Мы обращаемся к энергетике внутри себя, даем осознанный толчок возможным застойным зонам, когда мозг пребывает в состоянии стресса. Сигналы исправления отправляются во все возможные направления, и один или несколько из них оказываются в нужном месте в нужное время! Такова суть регулирующей системы и восстановительной функции организма в идеале.



Глава 6

Точки обмена веществ и гормональной сферы



Практически все проблемы, которые претерпевает организм, меняя возрастной статус, так или иначе связаны с обменными процессами. В китайской медицине существует понятие «три обогревателя» – это система, которой отведена важная роль в жизнеобеспечении организма. Иначе канал называют «меридиан трех частей тела». Верхний обогреватель действует до диафрагмы, средний – от диафрагмы до пупка, нижний – ниже пупка.

Меридиан трех обогревателей обеспечивает энергией дыхательную, пищеварительную, выделительную и половую систему, то есть легкие, сердце, кишечник, печень, почки, а также связанные с ними половые органы. Поддерживает постоянную температуру тела, отвечает за восстановительные процессы в клетках, водный баланс, регулирует иммунные реакции организма и многое другое. То есть в течение всей жизни меридиан поддерживает правильный гормональный фон, регулирует организм.

При хорошей регуляции возрастные пороги преодолеваются незаметно.

Работе с этим меридианом мы уделяем особое внимание (рис. 6.1). Самое лучшее время для его стимуляции – вечер, в этот период он наиболее активен. Двадцать три наружные точки для одного сеанса надавливания с согревающим бальзамом – не так уж мало, но при нехватке времени можно ограничиться 5–7 точками, а в следующий раз изменить сочетание.

1. Гуань-чун

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

2. Е-мэнь

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



Рис. 6.1. Меридиан трех обогревателей

3. Чжун-чжу

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

4. Ян-чи

Ян-чи («озеро канала ян») расположена в середине тыльной лучезапястной складки, в углублении у локтевого края сухожилия общего разгибателя пальцев. Показания для использования: головная боль, головокружение; боли в суставах руки с затруднением движения, перемежающаяся лихорадка; снижение слуха; воспаление слизистой оболочки глаз; сахарный диабет.

5. Вай-гуань

Вай-гуань («наружный горный проход, застава») расположена на 2 цуня выше тыльной

лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями.

Эффект от воздействия на вай-гуань: лечение сердцебиения, беспокойства, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах, хронических запорах); покраснение и отек слизистой оболочки глаз; лечение артритов и увеличение подвижности суставов, избавление от дрожи и онемения.

6. Чжи-гоу

Чжи-гоу («канавка конечности») расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки на наружной стороне предплечья. Показания для воздействия на чжи-гоу: помощь в критических состояниях (колющая сердечная боль, затрудненное дыхание, сдавленность в грудной клетке); избавление от маточных кровотечений, климактерического невроза, послеродового шока; лечение болезней печени и желчного пузыря; лечение неврозов, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при рвоте, поносе, хронических запорах); покраснение и отек слизистой оболочки глаз; артриты суставов по ходу канала.

7. Хуэй-цзун

Хуэй-цзун («слияние») на тыльной поверхности предплечья, на 3 цуня выше складки лучезапястного сустава, на уровне точки **Чжи-гоу**, но в локтевую сторону от нее на один поперечный палец. Является **противоболевой точкой**. Показания к надавливанию или прогреванию: глухота; боли в мышцах верхних конечностей, чувствительные и двигательные расстройства; эмоциональная неустойчивость.

8. Сань-ян-ло

Сань-ян-ло («три Ян-канала») на тыльной поверхности предплечья, во впадине между костями, выше лучезапястной складки на 4 цуня. Показания к использованию: внезапная потеря голоса, глухота; боли в плече, предплечье и кисти с затруднением движения.

9. Сы-ду

Сы-ду («четыре реки») расположена на тыльной поверхности предплечья, во впадине между костями, выше лучезапястной складки на 4 цуня. Показания к использованию: внезапная потеря голоса, глухота; боли в плече, предплечье и кисти с затруднением движения.

10. Тянь-цзин

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

Точка используется при лечении шейного отдела позвоночника, а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, при тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки.

11. Цин-лэн-юань

Цин-лэн-юань («хранилище прохлады») расположена на задней поверхности плеча, выше кончика локтевого отростка на 2 цуня. Показания для использования: головная боль; боли в мышцах руки с ограничением движений.

12. Сяо-лэ

Сяо-лэ («устранять водоем», то есть устранять застой воды, отеки) расположена на задней поверхности плеча, выше локтевого отростка на 5 цуней. Показания для использования: головная боль, боль в области шеи, затылка, в руке.

13. Нао-хуэй

Нао-хуэй («точка пересечения плеча») расположена на задней поверхности плеча, на уровне нижнего края подмышечной впадины, книзу и кзади от большого бугра плечевой кости. Показания для использования: боли в плече, плечевом суставе, лопатке; головная боль; зуб; глазные болезни.

14. Цзянь-лао

Цзянь-лао («точка в области плечевого сустава») расположена на задней поверхности плечевого сустава, на 1 цунь ближе к позвоночнику от углубления, образующегося при поднятии руки, вертикально выше точки **13 Нао-хуэй** на 3 цуня. Показания для использования: боли и парез (обездвиженность) верхней конечности, боль в плечевом суставе с затруднением движения; невралгия, головокружение.

15. Тянь-лао

Тянь-лао («небесная точка в углублении плеча») расположена в верхней части лопатки, в надостной ямке. Показания для использования: боли в плече и лопатке, напряжение мышц шеи и затылка; лихорадочные состояния.

16. Тянь-ю

Тянь-ю («небесное окно») расположена кзади и книзу от мочки уха, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне угла нижней челюсти. Прогревом или надавливанием этой точки мы воздействуем на спину и мышцы задней части шеи. Можно также улучшить слух, обоняние и остроту зрения, снять заложенность носа, боль в горле, лихорадку, бессонницу.

17. И-фэн

И-фэн («веер» и «болезнетворный ветер») расположена в углублении кзади от основания мочки уха, между сосцевидным отростком и восходящей ветвью нижней челюсти. Показания для использования: шум в ушах, глухота; парез (паралич) лицевого нерва, парез мимических мышц, затруднение речи; воспалительные процессы в области щеки; отит и стоматит.

18. Чи-май

Чи-май («судорога» и «кровеносный сосуд») расположена за ухом на одном уровне с наружным слуховым отверстием, чуть впереди от основания сосцевидного отростка височной кости. Показания для использования: головная боль, венозный застой в головном

мозге, шум в ушах, глухота; снижение остроты зрения; рвота, понос.

19. Лу-си

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

20. Цзяо-сунь

Цзяо-сунь («угол сосуда») расположена у верха основания ушной раковины. Показания для использования: боль в висках, головокружение; конъюнктивит, воспаление ушной раковины; ограничение движения височно-нижнечелюстного сустава.

21. Эр-мэнь

Эр-мэнь («ворота уха») расположена впереди от надкозелковой вырезки, в углублении у заднего края мыщелкового отростка нижней челюсти. Используют точку, когда рот пациента открыт. Эффект от воздействия на эр-мэнь: лечение болезней уха и горла (глухота, снижение слуха, шум в ушах, боль в горле).

22. Хэ-ляо

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

23. Сы-чжун-кун

Сы-чжун-кун («шелковая нить» и «отверстие в бамбуке») расположена в углублении у наружного конца брови. Показания для использования: боли в лобной и височной областях головы, головокружение, мигрень; конъюнктивит, снижение остроты зрения; парез лицевого нерва.

Четыре точки для регуляции обмена веществ

1. **Син-цзянь** («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы (рис. 6.2, а), между 1-м и 2-м пальцами (точнее, между их вторыми фаланговыми суставами).

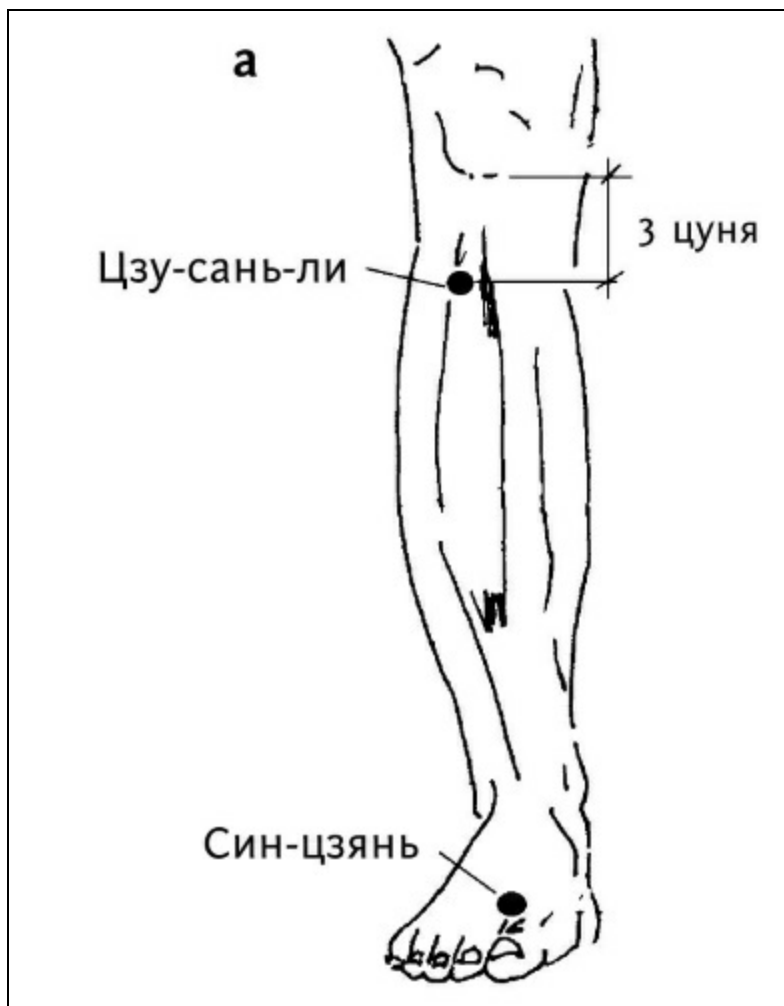




Рис. 6.2, а, б. Точки регуляции обмена веществ

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

2. Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневыми костями, в углублении (рис. 6.2, б), образующемся при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы). **Юн-цюань** – одна из важнейших точек рефлексотерапии, воздействуя на нее, мы получаем лечебный эффект при десятках болезней.

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта (отсутствие аппетита, темный цвет лица, желтуха, понос); при заболеваниях дыхательных путей (одышка, сухость во рту, боль и отечность слизистой оболочки горла, потеря голоса, кашель с отхаркиванием крови); при боли в костях, боли в позвоночнике, ломоте в пояснице и коленях, слабости и нарушении чувствительности в нижних конечностях, судорогах в стопе, жжении и боли в подошве стопы, простуде с длительной лихорадкой; при повышении давления и головной боли (шум в ушах, сердцебиение, головокружение); при снижении слуха; при болезнях мочеполовой системы (частое мочеиспускание, недержание мочи, задержка мочи, бесплодие, импотенция, поллюции); при затуманивании зрения; при нервных расстройствах (бессонница, снижение памяти, чувство страха, истерия, беспричинный гнев, беспокойство, сонливость, тоска); при носовых кровотечениях.

3. Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена

на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени, кнаружи от середины голени (рис. 6.2, а).

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

4. Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 6.2, в).

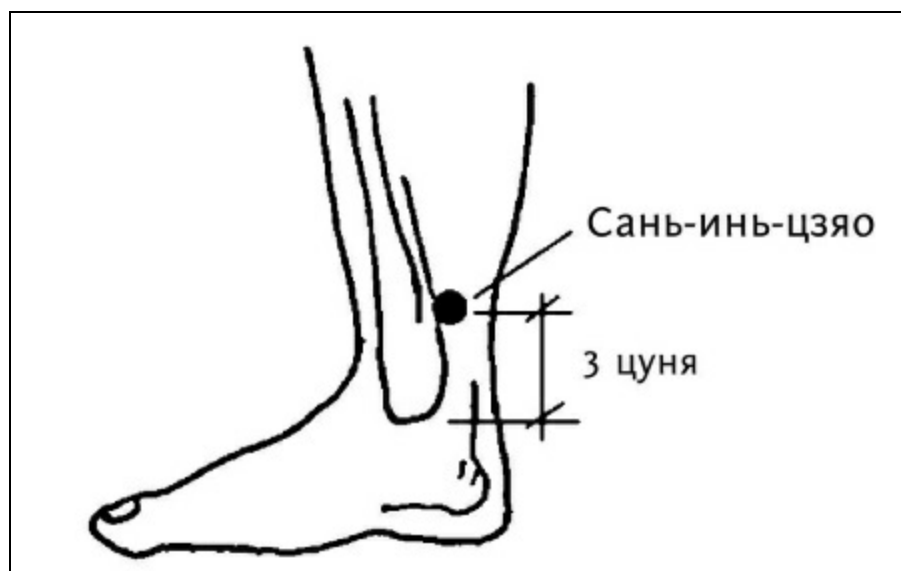


Рис. 6.2, в. Точки регуляции обмена веществ

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

Упражнения для улучшения обмена веществ

«Рыбак»

Данное упражнение улучшает пищеварение. Постепенно уходят метеоризм, запоры, улучшается перистальтика кишечника, облегчается опорожнение, за счет наилучшего массажа внутренних органов усиливаются мышцы брюшной стенки. Оздоровляется флора кишечника, укрепляются глубокие мышцы спины, устраняется смещение внутренних органов, излечиваются заболевания органов брюшной полости.

Упражнение пришло из практики юй-цзя (йоги), и имеет первостепенное значение. Идеально, если вы будете выполнять его натошак.

Сразу после упражнения возникает ощущение просветления. Упражнение дает легкость и бодрость всему телу. Энергия брюшной полости беспрепятственно переводится в верхние энергетические центры, питает мозг, а не разрывает брюшину лишним брожением. Постепенно вы почувствуете улучшение состояния нижнего отдела позвоночника за счет натяжения глубоких мышц спины.

Исходное положение: Поза рыбака. Ноги поставить на ширине или немного шире плеч, чуть согнуть в коленях. Ладони упираются в бедра выше коленей (большие пальцы обращены внутрь). Максимально расслабьте спину, вес всего туловища перенесите на руки, упирающиеся в колени. Позвоночник прямой!

1. Примите исходное положение. Сделайте спокойный выдох. Затем как можно более глубокий вдох через нос (можно его делать прерывисто, энергичными порциями наполняя легкие).

2. А теперь энергичный выдох ртом на звуке «ХХАА» и задержите дыхание. При этом опустите голову и подбородок прижмите к груди (рис. 6.3).

3. На задержке дыхания сократите анальный сфинктер, сжав и подтянув вверх мышцы промежности.

4. Замкните дыхательное горло («сомкните» небо и «прикройте» его языком), чтобы случайно не вдохнуть воздух.

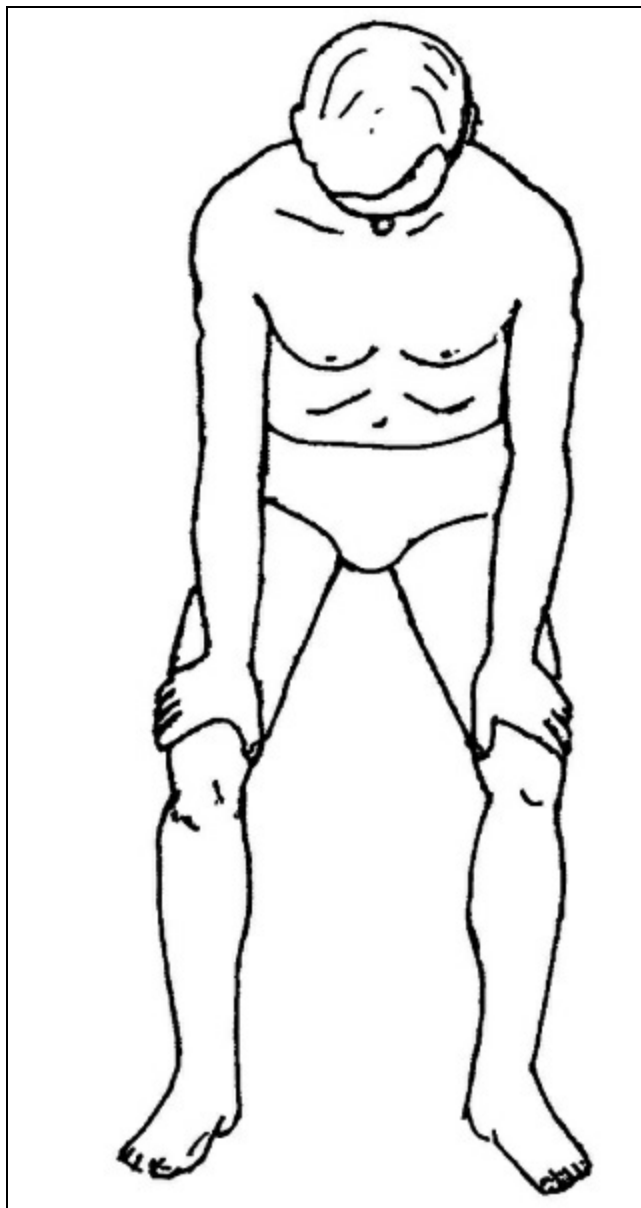


Рис. 6.3. Упражнение «Рыбак»

5. И теперь энергично втяните живот, будто дышите животом, за счет сокращения мышц диафрагмы. Расслабленные мышцы брюшного пресса и внутренние органы немедленно следуют вверх за сократившейся диафрагмой. Передняя стенка живота втягивается.

6. В этой позе на задержке дыхания побудьте сколько можно. Но не доводите себя до головокружения! Потерпите поначалу совсем немного.

7. Освободите дыхательное горло, расслабьте живот – воздух самопроизвольно с шумом войдет в легкие.

В результате упражнения на задержке дыхания газы крови ухудшили состав. Надо сделать очистительное дыхание:

8. Плавно поднимая руки вверх, вдыхайте воздух через нос. Опуская руки, прерывисто и энергично выпускайте воздух через почти сомкнутые губы. Очистительное дыхание повторите 3 раза.

Всего же выполнение упражнения доведите до 10 циклов подряд, но постепенно, начиная с трех циклов! Восемь позиций упражнения – это 1 цикл.

Когда выполнение упражнения станет для вас привычным, во время задержки дыхания

сосредоточиться на продвижении ци от пупка – к голове.

«Волна»

Упражнение способствует оздоровлению пищеварительного процесса, хорошей регуляции секреторных функций поджелудочной железы.

Исходное положение: Сидя на стуле. Сведите ноги вместе, спина прямая, ноги не напряжены. Ладони лежат на коленях.

1. ВДОХ. Медленно и спокойно сделайте глубокий вдох. Воздух должен наполнять грудь постепенно и в полной мере. Одновременно надо втянуть живот. Вдохнув на полную грудь, задержите дыхание на несколько секунд.

2. ВЫДОХ. При выдохе постепенно выпячивайте живот, как будто в него уходит воздух из груди.

После некоторой паузы (до 5 секунд) повторите цикл ВДОХ-ВЫДОХ. Всего надо довести выполнение упражнения до 60 циклов.

Поначалу упражнение дается сложно, могут возникнуть головокружения. Поэтому для привыкания первое время выполним 10–20 упражнений в день.

Заключительное упражнение

Упражнение направлено на улучшение нервной регуляции организма.

Исходное положение: Сидя на стуле. Наклонитесь вперед, уприте локти в колени. Предплечья (часть руки от локтевого сгиба до запястья) подняты вверх, ладони свободно сомкнуты. Лоб легко упирается в замок ладоней – «задумчивая поза». Но любые мысли надо отпустить, расслабиться, насколько возможно.

1. ВДОХ. Медленный глубокий вдох, выполняйте его, стараясь не нарушать равновесного состояния в душе. Выполнив наиболее глубокий вдох, задержите дыхание на 2–3 секунды.

2. Еще ВДОХ. После задержки дыхания еще раз энергично и коротко «довдохните».

3. ВЫДОХ. Теперь максимальный выдох – медленно и плавно, до конца.

Выполнение упражнения постепенно доведите до 60 раз.



Глава 7

Баланс и энергетическая очистка организма



Очищение легких

Легкие отвечают в организме за продвижение энергии ци по энергетическим каналам. Дыхание, расширение и сжатие легких напрямую работает с активными точками. Самый краткий путь к легким лежит через энергетический меридиан. Но не менее эффективными считаются психофизические практики цигун, юй-цзя и другие.

С точками меридиана мы работаем, как обычно: последовательно надавливаем на 5–6 точек, втирая согревающий состав (см. *Глава 1/Традиционная акупрессура с согревающим составом*).

Далее попробуем выполнить отдельные дыхательные комплексы. Выберите наиболее комфортный, его и можно считать «своим» в определенный отрезок жизни.

Активные точки меридиана легких

1. Чжун-фу

Точка чжун-фу («средоточие или место соединения средней части») расположена в ключично-грудном треугольнике, между 1-м и 2-м ребрами, кнаружи от срединной вертикали (на 6 цуней), и на 1 цунь ниже нижнего края ключицы. С помощью точки лечат многие болезни легких и верхних дыхательных путей; болезни селезенки и желудка, вызывающие отек конечностей (тошнота, изжога, брожение в пищеварительном тракте).

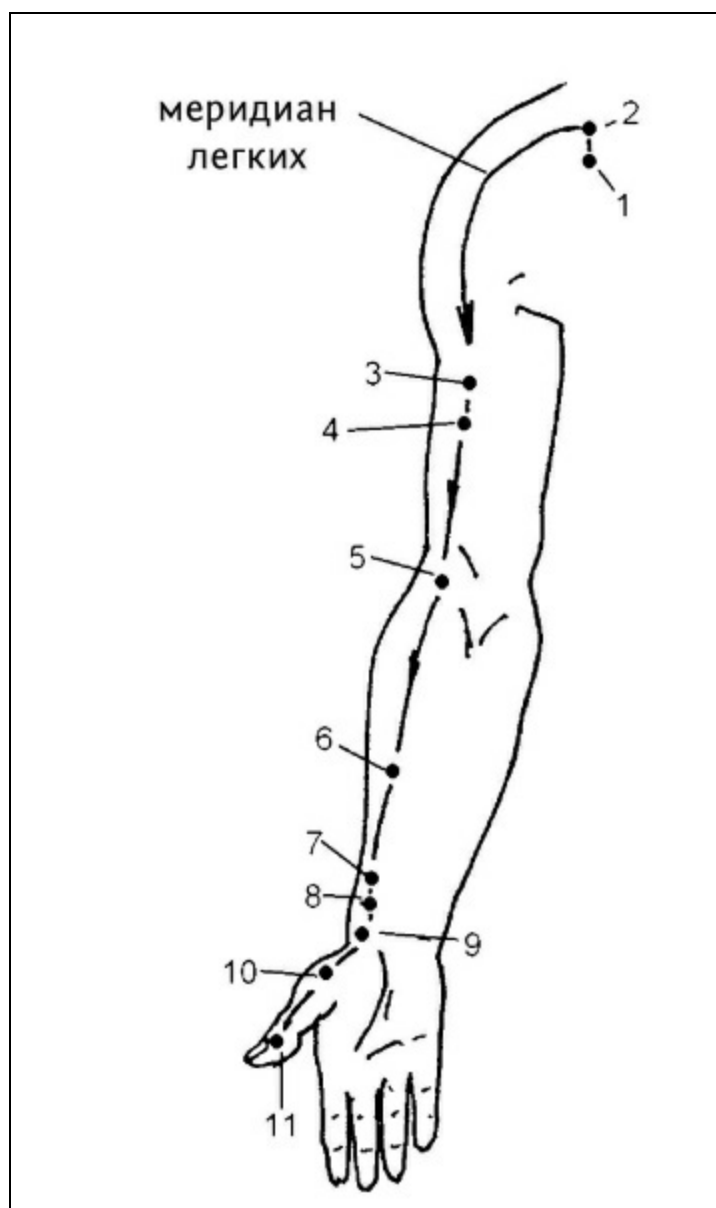


Рис. 7.1. Меридиан легких

2. Юнь-мэнь

Точка расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии. Юнь-мэнь означает «ворота облака», то есть точка связана с дыханием. Эффект от воздействия «на ворота облака» – исцеление от болезней дыхательных путей (кашля, одышки, боли в грудной клетке, воспаление горла); улучшение циркуляции воздуха, а значит, энергии легких. Точку используют также для лечения болезней сердца, особенно аритмий.

3. Тянь-фу

Точка тянь-фу («дворец небесной энергии») расположена на внутренней поверхности плеча, на 3 цуня ниже уровня передней подмышечной складки или на 6 цуней выше локтевого сгиба, у лучевого края двуглавой мышцы плеча. Для нахождения точки можно протянуть руку вперед, наклонить голову и дотронуться до внутренней поверхности плеча носом: понюхайте плечо, точка расположена в месте кончика носа. Точка предназначена для лечения болезней легких (одышка, кашель, отечность слизистой оболочки горла); для лечения расстройства жизненного духа (сонливость, снижение памяти, удрученное состояние); для улучшения зрения; для снижения вялости и частоты

головокружений; для уменьшения отеков в теле.

4. Ся-бай

Точка ся-бай («сжимающая белый», под белым подразумеваются легкие и бронхи) расположена на внутренней поверхности плеча на лучевой стороне двуглавой мышцы плеча, на 4 цуня ниже уровня передней подмышечной складки. Энергетическим воздействием от работы с точкой является лечение болезней легких и бронхов.

5. Чи-цзэ

Точка чи-цзэ («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе. Работа с точкой чи-цзэ поможет вам при лечении кашля, одышки, насморка и отеков горла и носа; приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несварении желудка; при артериальной гипертензии.

6. Кун-цзуй

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

7. Ле-цюэ

Точка ле-цюэ («расходящаяся трещина на посуде») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. С ле-цюэ лечат недержание мочи, воспаление мочевого пузыря. Воздействие оказывает помощь при болезнях органов дыхания (кашель, одышка, боль в горле, отеки слизистых оболочек носоглотки); дает избавление от частых головных болей, жара, озноба; лечит заболеваний кишечника (рвота, понос, вздутие, запоры).

8. Цзин-цюй

Точка цзин-цюй («прямой водный путь») расположена в нижней части ладонной поверхности предплечья, на 1 цунь выше лучезапястной складки, в углублении между шиловидным отростком лучевой кости и лучевой артерией. Точку используют при лечении болезней верхних и нижних дыхательных путей, для избавления от лихорадки с головной болью.

9. Тай-юань

Точка тай-юань («место скопления», «бездна») расположена на ладонной стороне лучезапястной складки, между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы 1-го пальца, снаружи и кверху от бугорка ладьевидной кости. Энергетическое воздействие: лечение болезней легких (кашель, одышка, кровохарканье, эмфизема легких, боль в горле); лечение сердечно-сосудистых и вегетативных расстройств (тахикардия, боль в области сердца, депрессивное состояние, бессонница, раздражительность); лечение болезней мочеполовой сферы (гинекологические, связанные с нарушением менструального цикла, частое мочеиспускание); лечение болезней селезенки и желудка (брожение, тошнота, отрыжка).

10. Юй-цзи

Точка юй-цзи («край (хвост) рыбы») расположена у середины 1-й пястной кости, на границе ладонной и тыльной поверхности кисти. Название происходит от того, что мышцы в этой области ладони напоминают форму рыбы. Используют при лечении болезней легких (кашель с трудно отделяемой мокротой, воспаление горла, сухость в горле, потеря голоса, одышка, лихорадочные состояния при простуде); при лечении нервных расстройств, мужских болезней, лихорадки с головной болью.

11. Шао-шан

Точка шао-шан («мало» или «близко») расположена на лучевой стороне большого пальца кисти, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Энергетическое воздействие: лечение болезней органов дыхания (кашель с трудно отделяемой мокротой, одышка, лихорадочные состояния, воспаление горла); головная боль, боль в эпигастрии; нервные расстройства.

Шесть исцеляющих звуков

«Шесть исцеляющих звуков», или «шестисловное заклинание» («лю цзы цзюе») – это специально подобранные звуки выдоха, которые в совокупности с простыми движениями тела имеют большое оздоровительное значение. Исцеляющие звуки можно произносить последовательно, как комплекс для общего оздоровления. Можно использовать отдельные звуки (как отдельные упражнения), соответствующие определенным органам, в которых есть недостаток энергии ци и очаг болезни.

Исходное положение (общее, для каждого исцеляющего звука): Сядьте на край стула, спину держите прямо, ноги немного разведите. Ладони свободно лежат на бедрах. Голову – прямо, глаза прикройте. Сосредоточьтесь на органе, звук которого будете извлекать, почувствуйте его ритм. Расслабьтесь и улыбнитесь всему организму, каждому органу. Откройте глаза.

Звук легких и бронхов



Упражнение применяется для лечения органов дыхания при простуде, инфекции, при астме, а также при депрессии.

1. Примите исходное положение.
2. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки перед собой, ладонями повернув к себе (фото 7.1, а). На уровне глаз обратите ладони наружу и продолжайте поднимать руки. В верхней точки ладони делают легкий толчок (фото 7.1, б).
3. Во время движения рук зубы сомкните, но губы приоткройте. Через сомкнутые губы медленно выдохните воздух на звуке «ССССС». В конце выдоха чуть размокните зубы, чтобы получился звук «СЫ!» Благодаря этим звукам легкие освобождаются от болезни. Выдох должен быть полным.



Фото 7.1, а. Звук легких и бронхов

4. Медленно опускайте руки и задержите ладони на области легких. Представьте, как ваши легкие постепенно наполняются белым светом, так будто комнату заливает утренний свет.



Фото 7.1, б. Звук легких и бронхов

5. Примите исходное положение. После небольшого отдыха повторите упражнение. Если вы последовательно выполняете весь комплекс – делайте не менее 3-х повторов каждого упражнения. Для лечения легких сделайте от 6 до 24-х повторов этого упражнения.

Звук почек



Упражнения применяется для лечения болей в спине, при задержке мочи или чрезмерно частом мочеиспускании. А также при головокружении и звоне в ушах, вызванном повышением давления.

1. Примите исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох, сведите колени вместе. Сделайте наклон корпуса, чтобы обхватить руками колени. Пальцы ладоней соедините в замок, руки напрягите. Спину

постарайтесь выгнуть, голову не опускайте, взгляд направлен перед собой. Хорошо «натяните» все мышцы спины (фото 7.2, а).

3. Губы сведите в трубочку, словно хотите задуть свечу, и выдыхайте на звуке «ЧУУУУ». Живот при этом сильно втягивается – полный выдох.

4. Разведите колени. Не выпрямляя спины, раскрытые ладони положите на поясницу (фото 7.2, б). Представьте, как ваши почки постепенно наполняются голубым светом – так, будто комнату заливает утренний свет.

а



б



Фото 7.2, а, б. Звук почек

5. Возвращаемся в исходное положение. После минутного отдыха повторите упражнение. Сделайте не менее 3-х повторов упражнения с оздоровительной целью. А для лечения почек, задержки мочи или частого мочеиспускания, болей в спине; при страхе, усталости, головокружении – сделайте от 6 до 24-х повторов выдоха «ЧУУУУ».

Звук печени



Применяется при болезнях печени и желчного пузыря: утренняя или постоянная горечь во рту, тошнота, боль или тяжесть в правом подреберье, отрыжка. А также при раздражительности и беспричинном гнев.

1. Примите исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох и одновременно разведите руки в стороны – ладони обращены вверх. Через стороны поднимайте руки вверх. Над уровнем макушки сплетите пальцы рук. Внутренние стороны ладоней обращены к потолку, чтобы «помочь» выталкивать воздух из тела. Наклоните корпус слегка влево и широко распахните глаза (фото 7.3, а).

3. Приоткройте губы и зубы и медленно выдыхайте на звуке «СССУ», полностью очищая печень.

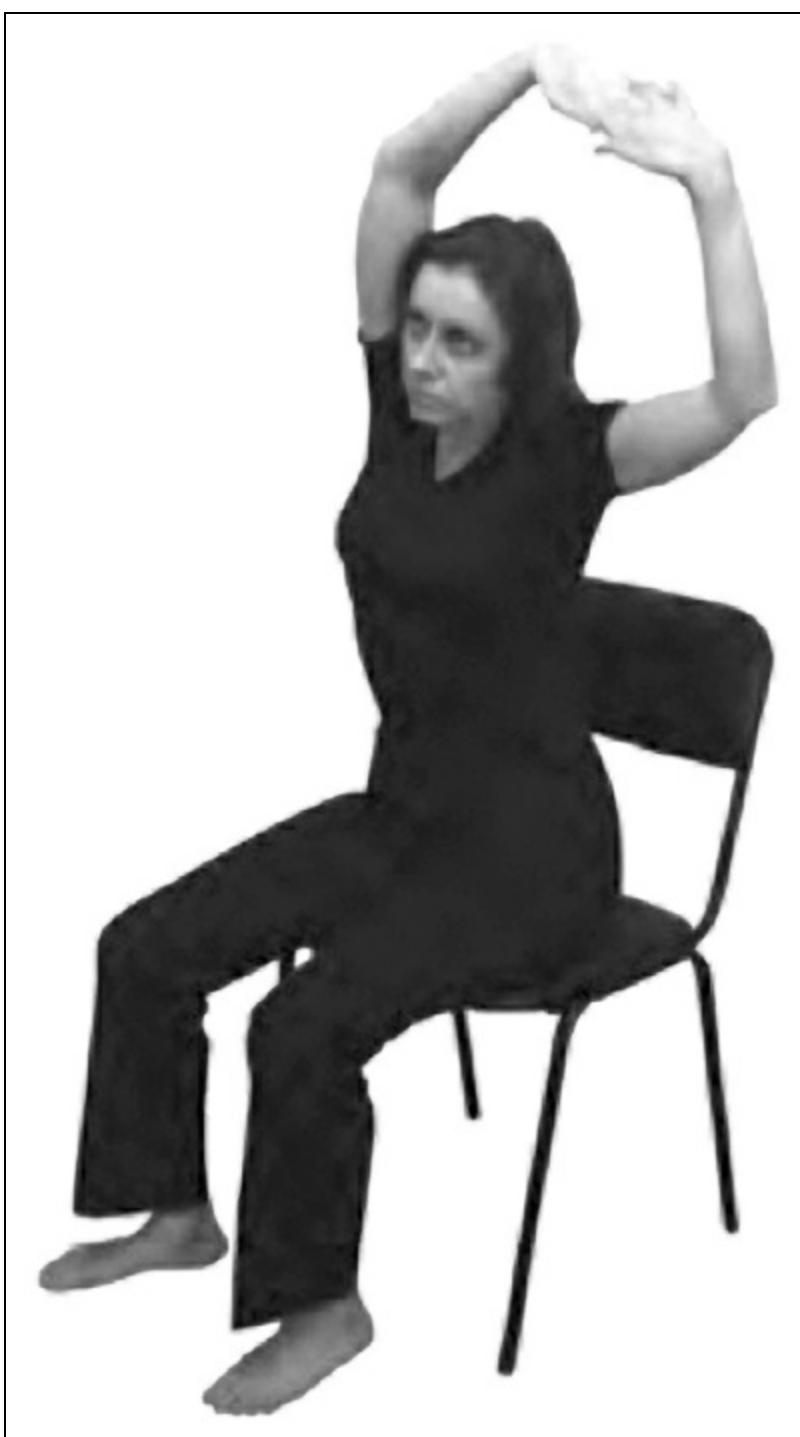




Фото 7.3, а, б. Звук печени

4. Не выпрямляя корпус, поднесите сплетенные ладони к области печени (фото 7.3, б). От ладоней исходит зеленый свет и наполняет печень. Выпрямляем корпус, не отрывая ладоней от подреберья.

5. Возвращаемся в исходное положение. Если вы последовательно выполняете весь комплекс, делайте не менее 3-х повторов упражнения. Для лечения болей в подреберье, при тошноте, застое желчи, при беспричинной раздражительности сделайте от 6 до 24-х повторов именно этого упражнения.

Звук сердца



Применяется при болезнях сердца и сосудов. Также при частых ангидах, инфекциях в крови (в том числе герпес, фурункулез, кожные язвы).

1. Примите исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох и одновременно разведите руки в стороны – ладони обращены вверх. Через стороны поднимайте руки вверх. Над уровнем макушки сплетите пальцы рук. Внутренние стороны ладоней обращены к потолку, чтобы «помочь» выталкивать воздух из тела (все как в предыдущем упражнении). Но корпус слегка наклоните – вправо, а не влево.

3. Откройте рот, словно хотите зевнуть, и медленно на выдохе произнесите «ХХЭЭААУУ». Сердце при этом станет работать медленней, ритмичнее.

4. Не выпрямляя корпус, поднесите сплетенные ладони к груди на уровне сердца (фото 7.4). От ладоней исходит красный свет и наполняет сердце. Выпрямляем корпус, не отрывая ладоней от груди.



Фото 7.4. Звук сердца

5. Возвращаемся в исходное положение. После небольшого отдыха повторите упражнение. Сделайте не менее 3-х повторов упражнения для общего оздоровления. Для лечения болей в сердце, частых ангин и других инфекций сделайте от 6 до 24-х повторов выдоха «ХХЭЭААУУ».



Применяется при хронических болезнях желудочно-кишечного тракта, расстройстве пищеварения.

1. Примите исходное положение.
2. Глубоко вдохните. Пальцы обеих рук поместите на левом подреберье.
3. Взгляд направьте вверх, и слегка надавите пальцами на область подреберья (фото 7.5). Одновременно выдохните изнутри (из желудка) на звуке «ХХУУУ».



Фото 7.5. Звук селезенки

4. Раскрытыми ладонями немного погрейте область желудка и селезенки. Представьте, как желудок и селезенка наполняются желтым светом.

5. Возвращаемся в исходное положение. Сделаем три повтора этого упражнения для общего оздоровления. Для лечения болей в желудке и улучшения пищеварения сделайте от 6 до 24-х повторов выдоха «ХХУУУ».



Тройной обогреватель состоит из 3-х совокупностей органов: горячие органы (сердце, легкие и мозг), теплые органы (желудок, селезенка, почки и печень) и холодные органы (кишечник, мочевой пузырь, половые органы).

Причиной внутреннего напряжения, бессонницы, нервного расстройства может быть нарушение потока ци в тройном обогревателе.

1. Примите исходное положение.

2. Глубоко вдохните, тело расслаблено (можно откинуться на спинку стула). Руки поднесите к лицу (фото 7.6, а). Выдыхаем, произнося «ХХИИИ». На этом звуке сначала втягивается грудная клетка, потом область солнечного сплетения, потом втягиваются все мышцы живота (постараемся почувствовать низ живота). При этом руки постепенно перемещаются за выдохом, направляя энергию выдыхаемого воздуха – к стопам (фото 7.6, б).

а





Фото 7.6, а, б. Звук внутренней регуляции

3. Теперь полностью расслабьтесь, придайте телу удобное положение, постарайтесь не думать ни о чем. Если не удастся, сосредоточьте внимание на пищеварительном тракте. Энергия ци заполнит все каналы, которые вам удалось освободить и расслабить.

Очистка дыхания в юй-цзя

Юй-цзя – это практика индийских мастеров йоги, достигшая границ Китая. Воспользуемся одним из методов тренировки и очистки дыхания из юй-цзя.

«Круговые махи руками вперед»

1. Исходное положение: **ОСНОВНАЯ СТОЙКА**: Стоя, спина ровная, руки опущены, ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно друг другу. Вес тела равномерно распределен по поверхностям стоп.

2. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ:

На вдохе руки через стороны плавно поднимаем вверх – ладони тоже обращены вверх. На выдохе – ладони обращены вниз, и руки мягко опускаются вниз. Дыхание плавное, естественное, непрерывное, вдох и выдох незаметно переходят друг в друга. Движения руки на развороте «вниз-вверх» и наоборот напоминают взмахи крыльев, или развороты в воде – когда движение идет без видимых глазу перерывов, только ладони переворачиваются «вверх-вниз» высоко над головой – руки опускаются, а в нижней точке обратный переворот ладоней – и руки взмывают вверх.

Выполняем 3 плавных вдоха-выдоха – это и есть **ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**.

3. **ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ** состоит из трех циклов вдоха и резкого выдоха через сомкнутые губы при трех разных положениях рук: вверху, в стороны, вниз. А теперь изучим подробно:

Вдох: Делаем предельно глубокий вдох через нос, одновременно поднимаем руки вверх.

Выдох: Производим выдох через плотно сжатые губы. Воздух с усилием выталкивается из легких жесткими, короткими толчками – ступенчато, но полно. Во время выдоха нельзя захватывать воздух – все сосредоточено на полном выталкивании воздуха из легких.

Вдох: Руки опускаем вниз и опять производим глубокий вдох через нос, одновременно разводя руки в стороны на уровне плеч – ладони обращены вниз.

Выдох: Производим заученный выдох: ступенчатый, через плотно сжатые губы.

Вдох: Руки опускаем вниз – еще один глубокий вдох через нос, руки остаются опущенными внизу.

Выдох: Производим ступенчатый выдох.

4. **ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ** – см. п. 2.

5. **КРУГОВЫЕ МАХИ РУКАМИ ВПЕРЕД** – на задержке дыхания.

Выполняем медленный полный вдох носом. Во время вдоха руки поднимаются вверх.

В верхней точке подъема рук дыхание задерживаем и начинаем выполнять интенсивные круговые вращения руками вперед. Вращение рук исходит из центра тела. Туловище движется волнообразно и переходит в круговые махи. Руки вращаются синхронно, с максимальным отведением назад. Руки свободны от плечевых суставов.

Упражнение надо выполнять на хорошей амплитуде, но без напряжения и с удовольствием, не надо доводить себя до головокружения – задержим дыхание на 30 секунд или на 1 минуту – сколько можем себе позволить, зная свое тело.

6. ВЫДОХ.

Останавливаем вращение. Движением диафрагмы втягиваем живот, полностью

расслабляем мышцы брюшины. Руки на бедрах, подбородок прижат к груди.

Выполняем диафрагмальный выдох: взрывное и резонансное «ХХАА» из глубины живота. Можно помочь себе руками, сжав кулаки для более яростного выдоха.

«Круговые махи руками назад»

Исходное положение: ОСНОВНАЯ СТОЙКА.

1. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ, как в упражнении 1 (поз. 1).
2. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, как в упражнении 1 (поз. 2).
3. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.
4. КРУГОВЫЕ МАХИ РУКАМИ ВПЕРЕД – на задержке дыхания:

Делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания опускаем руки вниз и выполняем вращение руками назад. Волнообразное движение рук исходит из центра тела. Махи должны доставлять удовольствие, они выполняются с хорошей амплитудой, азартно, как раскручивание обруча на талии. Все на одном задержанном дыхании – но не насилуя себя, не доводите организм до удушья. Лучше вовремя остановиться.

5. ВЫДОХ:

Полный выдох через раскрытый рот, как будто «из утробы» (можно помочь себе голосом и при этом яростно сжать кулаки – так полнее выдохнется воздух). Живот при этом втяните, чтобы расслабить мышцы брюшины.

«Вертикальные махи руками»

Исходное положение: ОСНОВНАЯ СТОЙКА.

1. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ, как в предыдущих упражнениях (поз. 1).
2. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, как в предыдущих упражнениях.
3. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.
4. ВЕРТИКАЛЬНЫЕ МАХИ РУКАМИ на задержке дыхания:

Делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания производим махи руками вверх-вниз. Волнообразное движение исходит из центра тела. Свободно и высоко вскидываем руки и свободно опускаем – не через стороны (не так, как крылья), а «вперед – вверх» и «вперед – вниз» (как будто встряхиваем коврик или постиранное белье).

5. ВЫДОХ, как в предыдущих упражнениях.

«Горизонтальные махи руками»

Исходное положение: ОСНОВНАЯ СТОЙКА.

1. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ, как в предыдущих упражнениях (поз. 1).
2. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, как в предыдущих упражнениях.
3. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.

4. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ МАХИ РУКАМИ на задержке дыхания:

Делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания опускаем руки на уровень плеч, делаем махи руками в горизонтальной плоскости: «в стороны – накрест на себя». В стороны руки уходят широко назад, накрест на себя – обнимаем тело и открытыми ладонями шлепаем себя по лопаткам (фото 7.7, а). Руки не опускаем ниже уровня плеч. Волнообразное движение исходит из центра тела.

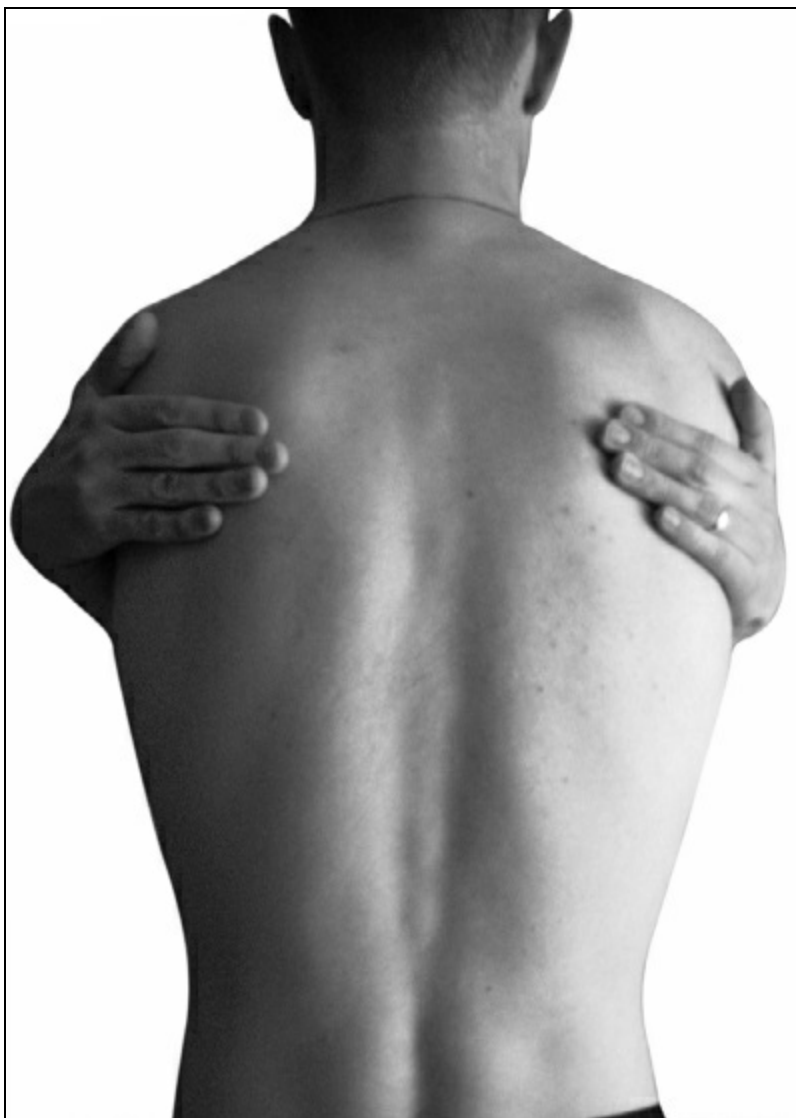


Фото 7.7, а. Очистка дыхания в юй-цзя

5. ВЫДОХ через раскрытый рот, как в предыдущих упражнениях.

«Постукивание грудной клетки»

Исходное положение: ОСНОВНАЯ СТОЙКА.

1. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ, как в предыдущих упражнениях (поз. 1).
2. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, как в предыдущих упражнениях.
3. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.
4. ПОСТУКИВАНИЕ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ:

Делаем полный вдох носом, при этом кончиками пальцев постукиваем себя по грудной клетке.

На задержке дыхания похлопываем себя по всей грудной клетке, потом энергично и быстро растираем ее ладонями. В конце производим 3 мягких удара по бокам грудной клетки, в районе легких (рис. 7, 7, б). Симметрично слева и справа.



Фото 7.7, б. Очистка дыхания в юй-цзя

5. ВЫДОХ через раскрытый рот, как в предыдущих упражнениях.

«Сжатие грудной клетки»

Исходное положение: ОСНОВНАЯ СТОЙКА.

1. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ, как в упражнении 1 (поз. 1).
2. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ, как в упражнении 1 (поз. 2).
3. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.
4. СЖАТИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ:

Делаем медленный полный вдох носом, при этом открытыми ладонями крепко обхватываем грудную клетку: указательные пальцы на уровне сосков, большие пальцы поддерживают спину (фото 7.7, в).

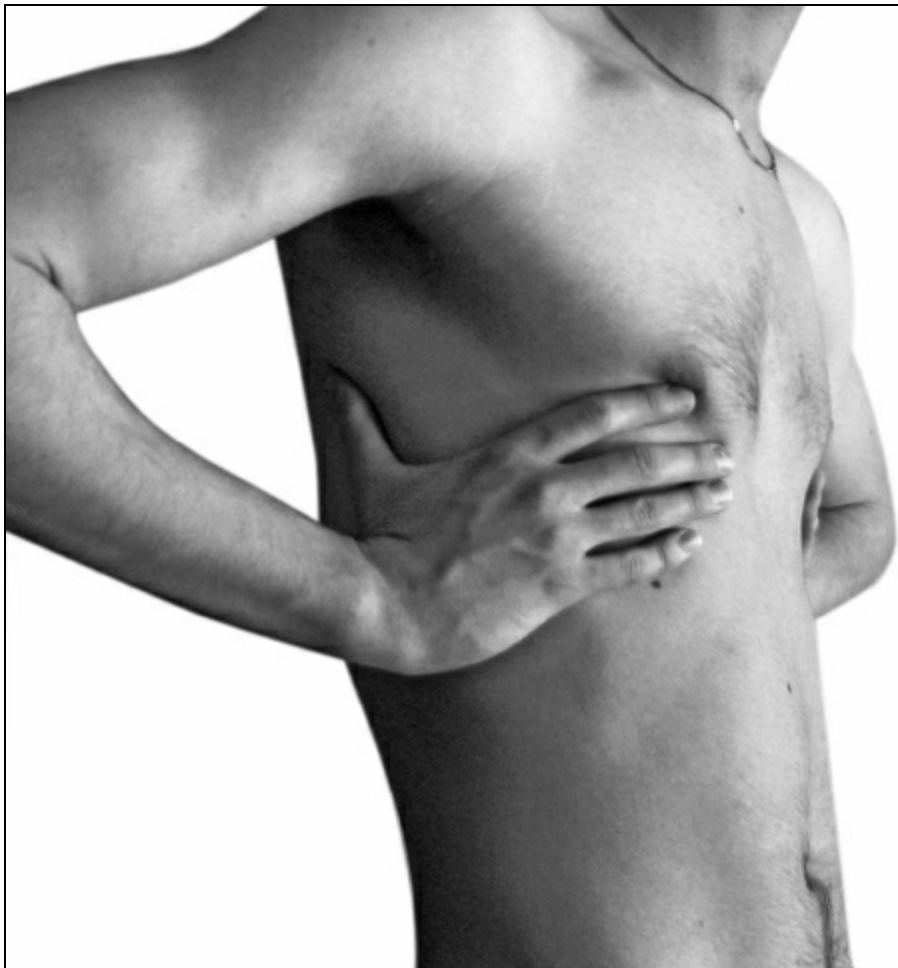


Фото 7.7, в. Очистка дыхания в юй-цзя

Интенсивно сдавливаем грудную клетку руками, стараясь механическим движением вытолкнуть воздух через нос.

Еще раз медленный полный вдох носом и еще один механический выдох.

И еще раз медленный полный вдох носом и еще один механический выдох.

То есть 3 цикла сжатия грудной клетки, позволяющие хорошо проработать все ее сочленения.

5. ВЫРАВНИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ.

6. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ.

Очищение желудочно-кишечного тракта

Существует интересное наблюдение: после длительной практики акупрессуры, упражнений цигун или других методов «воспитания жизни», могут измениться вкусовые привычки, снизиться суточный объем потребления пищи. Не надо волноваться по этому поводу, состояние не имеет ничего общего с хандрой! В процессе занятий раскрываются дыхательные каналы, и в организм устремляется внешняя энергия. Она может заменить некоторое количество пищи и даже питья.

После нескольких месяцев занятий произойдет равновесие энергии, возможно, захочется потреблять больше. Вкусовым предпочтениям надо следовать! Во время практики организм получает бесценный опыт и сам подсказывает нам, что ему требуется. Так происходит «бесконтрольное» очищение и оздоровление.

Упражнение для очистки толстой кишки

Если вы только начинаете практику и знаете, что у вас часто бывают неполадки с пищеварением, надо выполнить упражнение для очистки кишечника. Иначе вздутие, брожение, запоры будут создавать дискомфорт во время упражнений, и эффективность занятий будет снижена.

Суть упражнения: рука идет вдоль зон толстого кишечника, выполняя определенные движения, на вдохе произносятся определенные звуки, способствующие правильной регуляции подвздошной области и усиливающие перистальтику.

Для чего необходимо движение руки – чтобы задать ритм и сконцентрировать внимание на определенных областях.

Почему произносятся именно такие звуки (см. упражнение) – различные звуки по-разному воздействуют подвздошье и брюшину, здесь выбраны необходимые сочетания гласных и согласных звуков.

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Тело расслаблено.

1. Ведущая рука сгибается в локте, ладонь параллельно полу (фото 7.8, а).
2. Рука движется от паховой области до подреберья (фото 7.8, б). В это время произносим на выдохе звук ЦЗЮЭ.
3. Сгибаем ладонь под углом 90°, продолжаем перемещение, как на фото 7.8, в, г. В это время последовательно (на выдохе) произносим звуки ЧЖЭН, ШАН, ГУН.



Фото 7.8, а. Очистка толстого кишечника

б



в

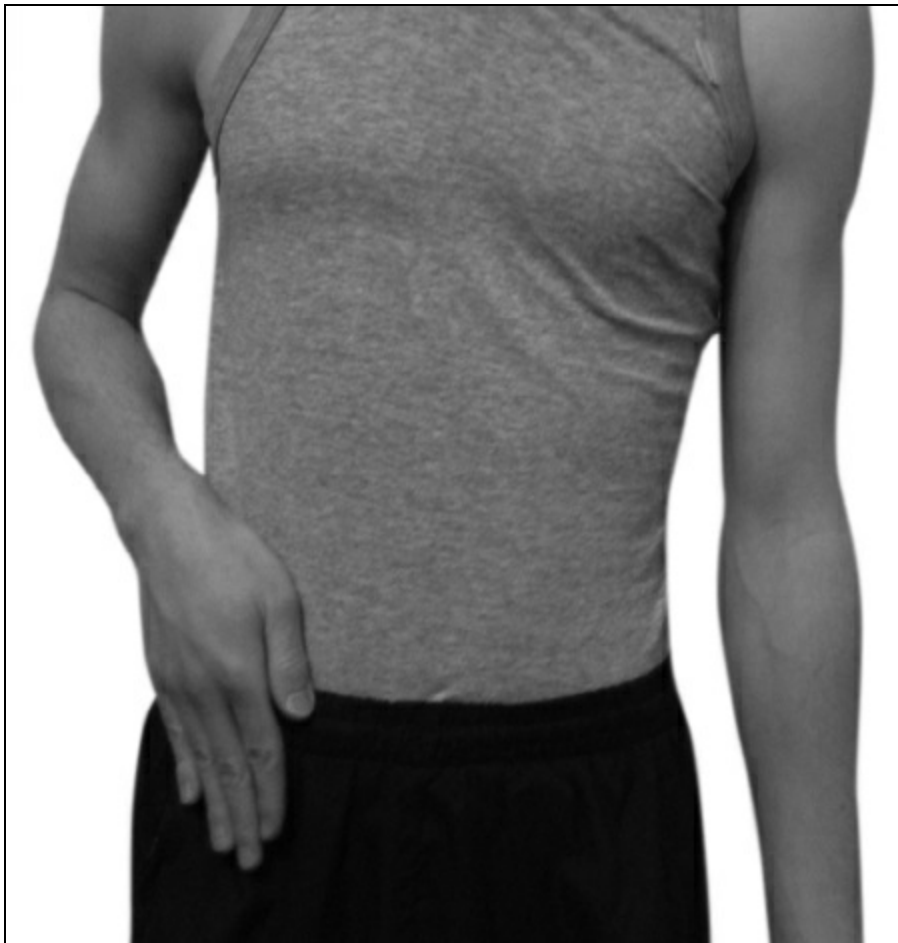
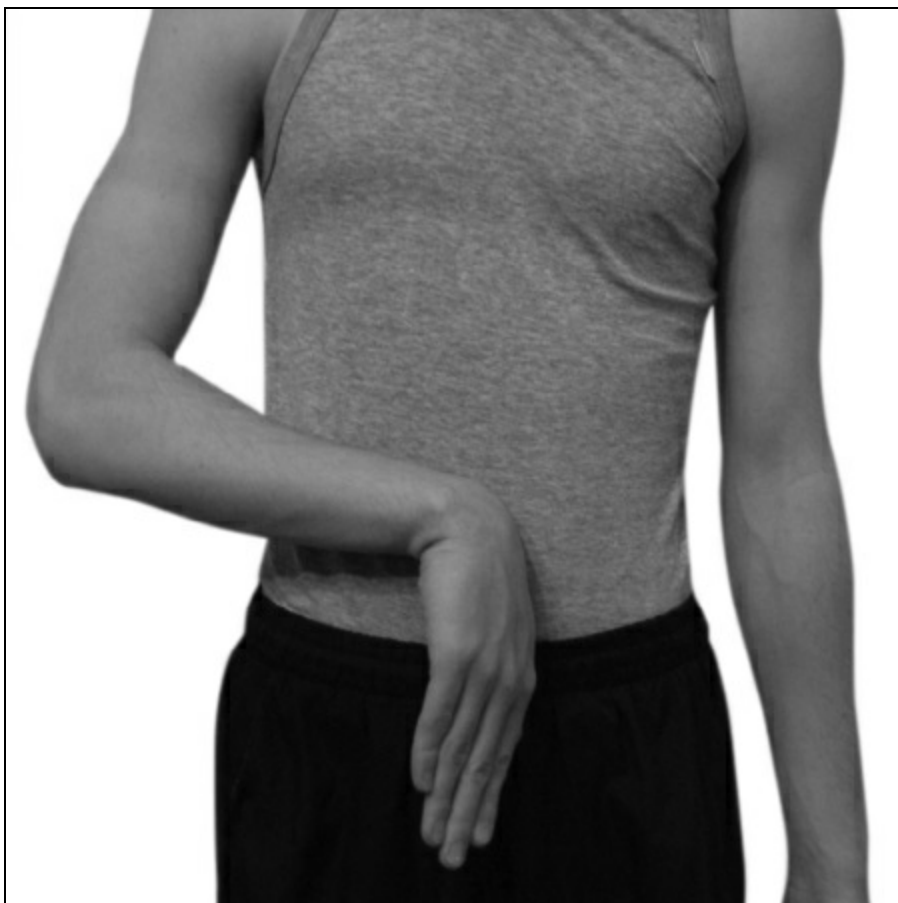


Фото 7.8, б, в. Очистка толстого кишечника

Г



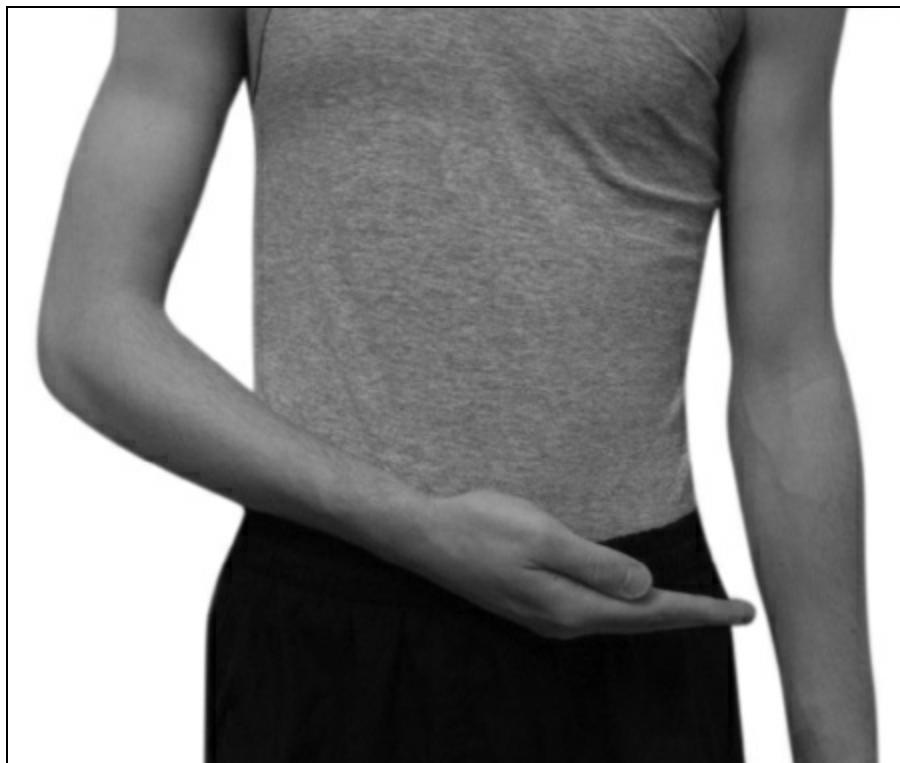


Фото 7.8, г, д. Очистка толстого кишечника

4. Ладонь поворачивается параллельно полу и направляется к подвздошной области (фото 7.8, д). Оттуда опускается вниз к лобковой части (фото 7.8, е). При движении вниз произносим звук ЮЙ.

Упражнение повторяется несколько раз – ритмично, спокойно, расслабленно.

Подготовьте 1 литр чуть подсоленной теплой кипяченой воды. Выпейте 1 стакан.

5. Примите исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Тело расслаблено. Руки согнуты в локтях в области груди, кисти рук свисают вниз вертикально. Ладони соприкасаются друг с другом.

6. Энергично выдохнуть, произнести КАЙ, одновременно развести руки в локтях на ширину туловища. Делаем вдох через нос.



Фото 7.8, е. Очистка толстого кишечника

7. Выдохнуть, произнося ХЭ. Одновременно развернуть ладони друг к другу и сблизить их, опуская в область пупка.

Выпейте еще 1 стакан воды. И повторите сначала позиции 5–7. Так до тех пор, пока не закончится вода.



На что обратить внимание:

Все движения рук выполняются с ощутимым «усилием», будто что-то противодействует. При правильном выполнении кишечник хорошо очистится, а солевой раствор не попадет в почки. Очищение начинается сразу после выполнения упражнения. Если у вас на протяжении жизни часто бывает сильный дискомфорт в кишечнике, упражнение можно выполнить 2–3 раза за день.

Активные точки меридиана толстого кишечника

Толстый кишечник, очисткой которого мы только что занимались, имеет собственный энергетический меридиан, на котором 20 наружных точек (рис. 7.2). На все точки можно воздействовать надавливанием с согревающим бальзамом.

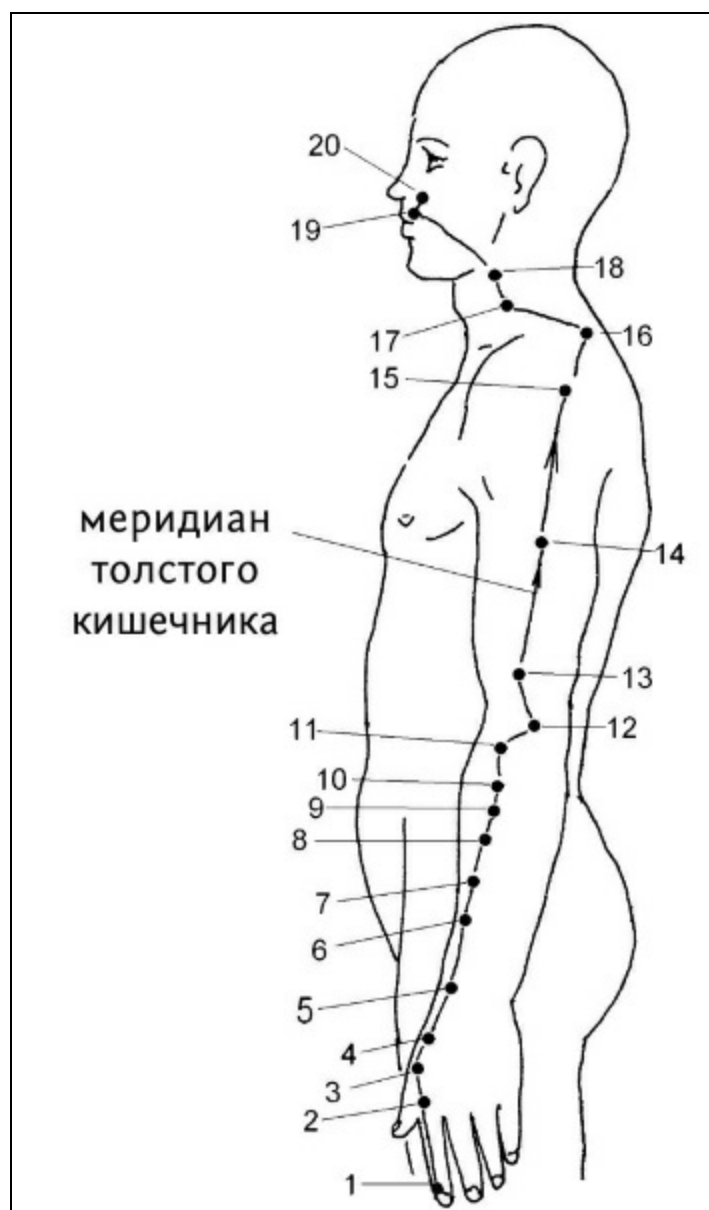


Рис. 7.2. Меридиан толстого кишечника

1. Шан-ян

Шан-ян («один из (пяти) звуков») расположена на лучевой стороне указательного пальца руки, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Энергетическое воздействие: лечение лихорадки; снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли.

2. Эр-цзянь

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

3. Сань-цзянь

Сань-цзянь («третий промежуток») расположена в промежутке между проксимальной

фалангой и пястной костью. Найти эту точку можно при слегка согнутой в кулак кисти на лучевой стороне указательного пальца, во впадине кзади от пястно-фалангового сустава. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней кишечника (понос, запор, вздутие живота, урчание в животе); лечение болезней легких (одышка, кашель с затрудненным отхаркиванием мокроты, чувство переполнения в грудной клетке); избавление от сонливости и сердцебиения; избавление от зубной боли и боли в деснах (боль в нижней челюсти).

4. Хэ-гу

Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти, между 1-й и 2-й пястными костями. Она является одной из главных точек меридиана толстого кишечника, активно используется при лечении болезней толстого кишечника и заболеваний, связанных с плохой работой кишечника: боль в горле, отечность в области шеи, частые простуды, анемия. Точку используют также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

5. Ян-си

Ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями. Основная задача точки – лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка); лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

6. Пянь-ли

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

7. Вэнь-лю

Вэнь-лю («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным – на срединной линии руки. В функцию вэнь-лю входит прогревание внутренней энергии для ее нормальной циркуляции. Воздействие на вэнь-лю件 полезно также: при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при воспалении горла; при боли и онемении в области предплечья и плечевого сустава; при головной боли и психологически неустойчивом состоянии.

8. Ся-лянь

Ся-лянь («нижний край») расположена на краю наружной поверхности предплечья, на линии, соединяющей точки **Ян-си** (5) и **Цюй-чи** (11), на 4 цуня ниже локтевого сгиба. Точка используется при лечении болезней толстого кишечника, способствует восстановлению свободной циркуляции энергии в кишечнике и желудке.

9. Шан-лянь

Шан-лянь («верхняя сторона») расположена на наружной поверхности предплечья на 3 цуня ниже локтевого сгиба. Эффект от воздействия на шан-лянь: улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах и хронических запорах).

10. Шоу-сань-ли

Шоу-сань-ли («селение на руке в трех (цунях) от локтевого сгиба по направлению к большому пальцу»). Эффект от простукивания: лечение болезней кишечника и желудка (рвота или понос), избавление от фурункулеза и зубной боли. Воздействие также избавит вас от болей в позвоночнике, напряжения в спине и головных болей, боли в руке (в том числе в области плечевого сустава), от слабости и онемения в руке.

11. Цюй-чи

Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки. Цюй-чи является одной из ключевых точек лечения болезней толстого кишечника (в том числе понос, рвота, брожение в желудочно-кишечном тракте). Она также эффективна при лечении кашля, для облегчения лихорадочных состояний, уменьшения отеков слизистой оболочки носоглотки, для нормализации артериального давления при гипертонии. Используется для восстановления локтевого сустава и предплечья, уменьшения болей в спине, уменьшения зубной боли.

12. Чжоу-ляо

Чжоу-ляо («точка в углублении кости») расположена на локте в углублении на латеральной (боковой) стороне плечевой кости (при согнутой в локтевом суставе руке на 1 цунь кнаружи и кверху от точки **11 Цюй-чи** у переднего края плечевой кости). Точку используют при нарушении двигательной функции верхней конечности, при параличе верхней конечности, болях в суставах.

13. Шоу-у-ли

Шоу-у-ли расположена на руке, в месте «посередине большого сосуда», на 3 цуня выше точки **11 Цюй-чи**. Точка используется при лечении некоторых болезней легких (кашель, одышка). Она также эффективна при некоторых кожных заболеваниях и при артрите локтевого сустава.

14. Би-нао

Би-нао («мышца плеча (дельтовидная)») расположена на 4 цуня выше Шоу-у-ли. Точка традиционно используется для лечения кожных заболеваний. Дополнительный эффект от воздействия на би-нао: лечение болей в предплечье и надплечье; лечение болезней глаз, отеков под глазами, покраснения слизистой оболочки.

15. Цзянь-юй

Цзянь-юй («область плечевого сустава») расположена между отростком лопатки и большим бугром плечевой кости. При отведении руки в сторону под прямым углом определяют два углубления, точка цзянь-юй расположена в переднем углублении. Точку

используют для лечения плечевого сустава, обездвиженности верхней конечности, боли в руке по ходу меридиана.

16. Цзюй-гу

Цзюй-гу («огромная кость», древнее название ключицы) расположена в углублении ключично-лопаточного сочленения. Прогрев или надавливание цзюй-гу способствует восстановлению свободной циркуляции энергии, то есть расслаблению мышц, распрямлению сухожилий, устранению нарушений двигательной функции верхней конечности. Дополнительный эффект от воздействия: излечение от головных болей.

17. Тянь-дин

Тянь-дин («небесный треножник») расположена в передней области шеи, на уровне нижнего края щитовидного хряща, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Точка проецируется на подкожную область сонной артерии, поперечные вены шеи, надключичные нервы, на более глубоком уровне – диафрагмальный нерв. Показанием для ее использования являются заболевания горла и голосовых связок, и простудные боли в шее.

18. Фу-ту

Фу-ту («выпуклость (как) ладонь») расположена на 3 цуня кнаружи от верхнего края адамова яблока (это выпуклость и закрепились в названии). Основные показания к использованию точки – это болезни верхних и нижних дыхательных путей, боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, одышка, кашель, боль в горле, отдающая в ухо.

19. Хэ-ляо

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

20. Ин-сян

Ин-сян («встречать аромат») расположена на назолабиальной борозде на уровне середины наружного края крыла носа. Эта точка используется при лечении заложенности носа с потерей обоняния (когда «невозможно различать ароматы и запахи», отсюда и название), при полипах и носовых кровотечениях. Ее также используют при укусах, зуде кожи лица, при ощущении «мурашек» на коже лица, при слезоточивости глаз из-за аллергии или отеков слизистой оболочки, при параличе лицевого нерва.

Упражнения для вытеснения болезненной энергии ци

Если вы худели с помощью диет, принимали любое лечение или проводили диагностику организма, качество жизненной энергии ухудшено. Можно предположить ухудшение энергии по самочувствию: появляются нежелательные физиологические эффекты, слабость.

Очистка ци встряхиванием

Освобождение от плохой ци, расслабление тела и внутренних органов выполняется так:

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Тело расслаблено.

1. Приподняться на носках, оторвать пятки от пола.

2. «Упасть» на пятки встряхнув тело, при этом мысленно представить, как через стопы уходит в землю плохая ци. Встряхивание продолжать 3–5 минут.

Энергетическая очистка организма

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки свободно висят вдоль туловища.

1. Руки медленно поднимаются вверх через стороны. Ладони раскрываются и «смотрят» вверх.

2. Делаем глубокий вдох. Представляем себе, что ладони увеличиваются и растут в Космос. Энергия Космоса сгущается в шар.

3. На выдохе берем опускающийся шар в руки и удерживаем его над головой.

4. Вдох: медленно опускаем руки и проводим шар через все тело: от макушки до стоп. Тело при этом представляем трубой, которая забирает из шара столько энергии, сколько может вместить.

5. Выдох: «через стопы». Плохая энергия тела уходит в землю, остается только новая энергия, полученная из шара.

Повторить упражнение 2–3 раза.

Диагностика по зонам подобия

Мы уже упоминали о том, что в традиционной китайской медицине распространена диагностика по эмоциональному состоянию. Однако собственное эмоциональное состояние объективно оценить трудно! При этом наше тело предоставляет достаточное количество зеркал для отражения внутренних неполадок, взглядеться в них ничто не помешает!

Зоны подобия на лице

Лицо зонировается на проекции внутренних органов и систем (см. рис. 7.3). Периферия лба соотносится с толстым кишечником, а центральная часть отражает состояние тонкого кишечника. От центра к вискам симметрично расходятся зоны мочевого пузыря, на висках расположены зоны селезенки, а на межбровье (точку судьбы, как говорят на Востоке) проецируется печень. Состояние печени и желчного пузыря также отражается на глазах, одно из ярких проявлений нарушений в области печени – желтушность склер. О проблемах с желчным пузырем свидетельствуют часто высыпающие красные прыщики на висках.

Щеки отражают состояние легких, при этом правая щека соотносится с правым легким, а левая – с левым. Сосудистые рисунки на щеках свидетельствуют об органических поражениях легких. Такие же рисунки на крыльях носа или прыщики на крыльях носа связаны с воспалением бронхов.

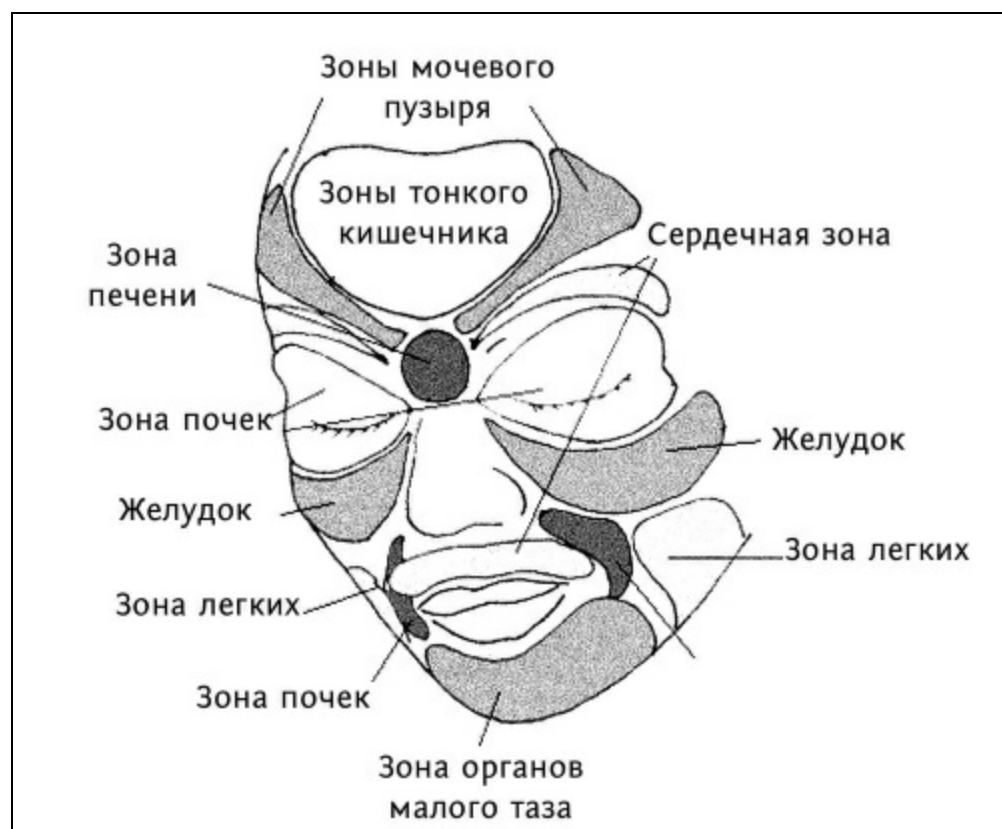


Рис. 7.3. Зоны подобия на лице

По передней поверхности носа и носогубному треугольнику диагностируется сердце. Посинение носогубного треугольника свидетельствует о сердечной недостаточности. Даже при неопасной аритмии кончик носа может периодически белеть или синеть. При

вегетососудистой дистонии периодически возникает онемение кожи от верхней губы до подбородка. Проблемы с сердцем или сосудами можно предположить также, если болят надбровные дуги при надавливании.

Переносица и зоны под глазами считаются индикатором работы желудка и поджелудочной железы. Область вокруг глаз изменяется при нарушении работы почек или сосудов: мешки под глазами, темные круги возникают при нарушении водного обмена.

Вытянутая вдоль носа область от слезного канала до подбородка информирует о работе половых органов. Прыщики, раздражение, покраснение в этой области говорят о нарушении функции яичников у женщин или о начинающемся простатите у мужчин, но так же могут быть связаны с плохой работой мочевого пузыря и мочеточников у мужчин и женщин.

Морщины и цвет лица

Раннее появление морщин у женщин говорит об эндокринных расстройствах. Глубокие удлиненные носогубные складки с обеих сторон связывают с перегрузкой и с разладом работы сердечно-сосудистой системы.

Ранние глубокие горизонтальные морщины на лбу свидетельствуют о невротизации. Вертикальная морщина между бровями связана с подавлением эмоций и, возможно, с нарушением работы печени.

При тяжелых расстройствах психики мимика избыточна или не соответствует речи и обстоятельствам, или же лицо носит характер маски.

Дряблая кожа может быть вызвана болезнями желудочно-кишечного тракта. Одутловатым лицо часто делается при болезнях сердца.

Серый и землистый цвет лица практически всегда связан с проблемами почек и выделительной системы.

При изменении гормонального фона у женщин на лице возникают светлые пигментные пятна, а темные желто-коричневые пятна связаны с почечной патологией.

Синеватый цвет лица может быть вызван анемией (низким содержанием гемоглобина в крови) или болезнью легких. О нарушении кровообращения свидетельствует также белизна ушных раковин. Туберкулез провоцирует восковую бледность лица в целом.

Краснеющий подбородок говорит о плохой работе селезенки, если подбородок пересекает глубокая горизонтальная морщина, то возможны проблемы с сосудами.

Часто краснеющая кожа может быть признаком повышенного давления. А сухая кожа с белыми пятнышками свидетельствует о гиповитаминозе.

Нос – особая зона диагностики

Сине-красный цвет носа может свидетельствовать о гипотензии, пониженном артериальном давлении. При заболеваниях легких крылья носа утолщаются и становятся белесыми.

Поперечная морщина на переносице является косвенным признаком гипофункции (сниженной функции) щитовидной железы. Если кроме поперечной морщины вы отмечаете у себя зябкость, слабый и частый пульс, обратиться к эндокринологу надо обязательно!

Припухлость в области переносицы свидетельствует о собственных проблемах носовых пазух: хронические синуситы вплоть до образования полипов (выростов хронически воспаленной слизистой оболочки носа). Припухлостям сопутствует в этом случае множество неприятных ощущений, и диагностика особых затруднений не вызывает.

Губы

Губы для нас показательны, прежде всего, цветом. Бледность и бескровность губ может быть признаком анемии, нарушения сердечной деятельности, болезни органов дыхания. При серьезной сердечной патологии возникает цианоз, синюшная окраска губ.

При нарушении водного обмена (обезвоживании) губы становятся сухими и грубоватыми.

Слизистая оболочка внутренней поверхности нижней губы отражает состояние тонкого кишечника, уголки губ соотносятся с двенадцатиперстной кишкой. А околоротовая полость связана с половыми органами.

Светло-коричневая точечная пигментация на губах может быть признаком воспаления толстого кишечника или глистной инвазии.

Трещины в уголках губ указывают на бактериальные или грибковые поражения на фоне гиповитаминоза или железодефицитной анемии. Причем бактериальные инфекции больше свойственны детям, в этом случае трещины покрываются желто-коричневой коркой. А грибковые поражения (молочница) чаще одолевают женщин, трещины имеют сухие края и прячутся в складках кожи.

Зоны подобия на языке

Язык, как и вся ротовая полость, является зеркалом не только наших гастрономических привычек, но и отражением гигиенической культуры. Европейские врачи переняли у своих восточных коллег практику диагностики по языку. Раньше на приеме или на вызове мы ограничивались просьбой к больному показать язык и отмечали отсутствие или наличие налета.



Рис. 7.4. Зоны подобия на языке

Теперь же мы зонируем язык так, как зонируются стопы, кисти рук и лицо (рис. 7.4). На кончике языка отражаются сердце и легкие. По центру расположены зоны желудка и поджелудочной железы, переходящие (ближе к спинке языка) в кишечник.

На правую боковую поверхность проецируются печень и правая почка. На левой боковой поверхности отражены зоны левой почки и селезенки.



Наиболее объективной картина языка бывает сразу после пробуждения, когда мы еще не успели почистить зубы и изменить цвет налета кофе или чаем.

Берем зеркало, не вставая с постели, и высовываем язык, стараясь напрягать его минимально (при напряжении изменяется кровообращение, соответственно, и цвет языка).

Бледный язык свидетельствует об анемии, низком гемоглобине крови. Желтоватый покров может быть вызван проблемами с печенью и желчным пузырем. Язык может иметь голубоватый покров, это связано с заболеваниями сердца и сосудов.

Малиновый цвет едва ли можно обнаружить чисто случайно, при безмятежном утреннем пробуждении, поскольку он является следствием острой инфекции, лихорадки, температуры. Темно-красный и другие более темные оттенки являются следствием острой интоксикации. Яркий окрас и «лакированная» поверхность языка наблюдаются при хроническом колите, язвенной болезни или недостатке витамина В.

У здорового человека по утрам в норме существует тонкий слой налета на языке (такой же налет бывает и на зубах). Но при этом хорошо различимы розовые сосочки. Абсолютное отсутствие налета не является признаком здоровья! Это результат сниженной энергетики организма.

Отчетливо белый налет на всей поверхности связан с пониженной кислотностью или

недостаточной выработкой желудочного сока. Пена на боковых поверхностях языка может указывать на ревматизм, а густой творожистый налет по всей поверхности с неприятным запахом свидетельствует о заболевании желудочно-кишечного тракта. Желтый налет обычно связан с дискинезией (плохой подвижностью) желчного пузыря и желчных протоков.

Неравномерно распределенный налет по рисунку можно связать с зонированием языка. Обратите внимание на зоны сгущения налета и определите, какая зона требует пристального внимания.

Отдельные признаки

Припухлость и увеличение языка, не связанная со стоматитом, вероятней всего, — следствие воспаления желудочно-кишечного тракта.

Неровная продольная борозда посредине языка отражает проблемы позвоночного столба. А общая неровность рельефа может быть связана с гиповитаминозом (чаще всего дефицит витаминов группы В).

Отпечатки зубов по краям языка служат поводом пересмотреть рацион: кишечник не справляется с нагрузкой, получает слишком много жирного и жареного. Или же в организме развивается дисбактериоз.

Трещины на языке могут появляться в результате болезни крови, почек, эндокринной системы.

Нарушение восприятия вкуса, когда кислое, сладкое, соленое или горькое становится мене выраженным, служит поводом для обращения к невропатологу или эндокринологу.

Постоянная сухость языка возникает при хронически пониженной кислотности, при остром обезвоживании организма (при расстройстве пищеварения, например), при сахарном диабете.

При повышенной кислотности увеличиваются сосочки языка, а на поверхности может образовываться сероватый трудноудаляемый налет.

Цигун «на бегу»

«Состояние цигун» означает управление энергией. Практиковать цигун можно во время ходьбы и бега. Однако для этого надо соблюдать три условия психологического состояния:

1. Во время движения спина прямая, но все тело расслаблено. «Бодрое расслабление», без напряжения, но и без разболтанности.
2. Внимание обращено внутрь. Взгляд направлен вперед и выполняет только «вспомогательную» функцию: оберегает от внешних столкновений, не увлекаясь посторонними раздражителями. Коротко говоря, «глазеть» по сторонам не надо.
3. Поддерживаем ровное эмоциональное состояние. Всплески эмоций и энергии нарушают практику цигун.

Физическое вхождение в состояние цигун при движении:

1. Бег и ходьба должны быть неторопливы и ритмичны.
2. Стопу на землю опускаем с пятки, с ощутимым ударом. Сначала пятка, потом носок. Во время удара активизируется область удара и встряхивается ци в каналах. Активизируется область почек и мочевого пузыря (в китайской медицине она считается главным предметом

оздоровления), улучшаются функции почек.

3. При контакте с землей возникают ощущения цигун: энергия поднимается от пятки по задней поверхности ноги к спине, затем переходит по пояснице на переднюю поверхность ноги и опускается к стопе. Ощущение восхождения-опускания энергии должно войти в привычку и продолжаться во время любого длительного перемещения.

Главная точка стопы и области вращения энергии

Если у вас идеальная стопа, и вы часто ходите босиком – можно быть уверенным, что рефлексные точки задают нужный вектор движения энергии ци. Главное, чтобы ци потом правильно распределялась в организме.

При мышечной слабости, вялости, упадке сил (при недостатке энергии ци в организме), согласно древнему «Канону массажа», надо выполнить массаж *Движение ци по летящему меридиану*.

Этот массаж проводят в 4 этапа:

- Возбуждение 5 каналов на стопе, и массаж главной точки стопы «**бурлящий источник**», юн-цюань.
- Стимулирование рождения ци в области головы и пупка.
- Распределение ци.
- Полное расслабление тела.

Этап первый. Приводим в движение ци пяти каналов

1. Схема расположения 5 энергетических каналов стопы дана на рис. 7.5, а. Приводим в движение ци пяти каналов левой стопы. Воздействие происходит следующим образом: обхватываем стопу пациента ладонями, а пальцы гребенкой располагаем по ходу каналов. Одновременно всеми десятью пальцами с усилием давим на центральный канал, затем на боковые каналы. После этого давящим движением большого пальца проходимся по всем пяти каналам. В результате стимулируется поток энергии по стопе и попутно улучшается ее гибкость.



Рис. 7.5, а. Массаж 5 каналов

2. Разгибаем и потягиваем все пальцы произвольным движением.
3. Подробно останавливаемся на точке юн-цюань (рис. 7.5, а), которую следует надавливать круговым вращением, а потом похлопать.
4. Повторяем массаж для правой стопы.



Точка юн-цюань, в переводе «бурлящий источник, родник», расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы). Она является точкой-истокom канала почек, откуда выходит канальная ци ножного канала почек.

Юн-цюань – одна из важнейших точек рефлексотерапии, воздействуя на нее, мы получаем лечебный эффект при десятках болезней.

Юн-цюань используют:

при болях в позвоночнике, слабости и нарушении чувствительности в нижних конечностях, при судорогах, сводящих стопу и голень;

при недостатке энергии почек, что проявляется ломотой в пояснице и коленях, головной болью, головокружением, шумом в ушах, бессонницей, сердцебиением, снижением памяти;

при недостатке энергии легких, с чем связывают сухой кашель, першение в горле, ломоту и слабость в пояснице и коленях;

при недостатке энергии печени, выраженном головокружении, болью в костях, снижением зрения, раздражительностью, бессонницей и общим расстройством жизненного духа, отечностью слизистой оболочки носоглотки и длительными простудами.

Этап второй. Стимулируем рождение ци

1. Указательным пальцем левой руки надавливаем и массируем на левом виске точку «небесных врат» (тянь-мэнь). Точка тянь-мэнь расположена на кости у верхнего края уха (рис. 7.5, б).
2. То же движение проделываем для правой тянь-мэнь.
3. Пятью пальцами правой руки разминаем и давим область левого локтя.
4. Затем разминаем правый локоть.

Этап третий. Распределение ци

1. Большим пальцем левой руки неотрывно надавливаем область дань-тянь, расположенную под пупком. А большим пальцем правой руки в это же время массируем область вокруг пупка – по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

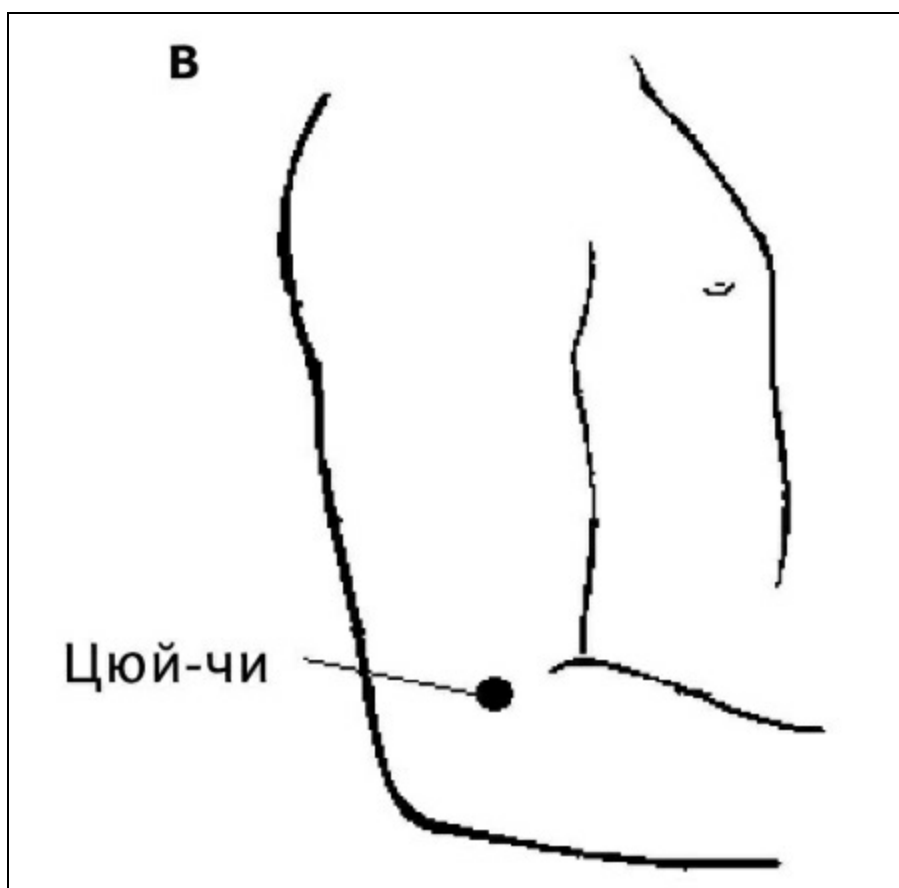
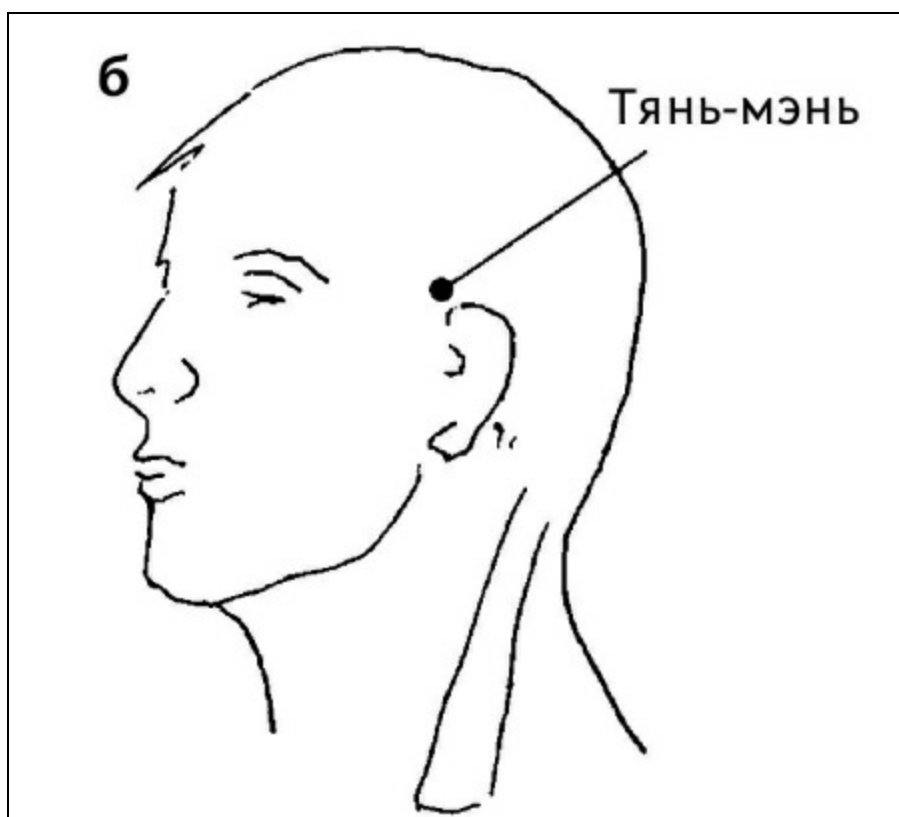


Рис. 7.5, б, в. Массаж 5 каналов

2. Производим массажное движение вперед – назад от оголовка локтя до точки цюй-чи, которая находится на наружной стороне плеча (рис. 7.5, в). Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки. Сначала на левой руке, потом на правой руке.

1. Станем прямо, ноги вместе. Руки свободно опущены вдоль тела. Глаза закрыты. Сделаем свободный вдох и выдох через нос.
2. Концентрируемся на расслаблении мышц головы по всей поверхности, попробуем почувствовать «расслабление корней волос».
3. Не теряя расслабления головы, надо встряхнуть плечами – и расслабить плечи.
4. Перемещаем внимание на грудь, дышим очень свободно и естественно. Расслабляем грудь.
5. Сохраняя расслабление в передней части корпуса, мысленно пройдемся по всем мышцам спины, отключая их от работы. Спина расслаблена.
6. Слегка сгибаем пальцы рук и перемещаем внимание на предплечья и плечи. Руки совершенно свободны.
7. Расслабление ног начинаем от стоп и распространяем до бедер.
8. Садимся на пол, ноги вытянуты. Делаем спокойный дыхательный цикл «Вдох-Выдох-Задержка дыхания». Задержка длится 1–2 секунды. Выполним 10 таких циклов.
9. Ложимся на пол: ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища.
10. Продолжаем цикл «Вдох-Выдох-Задержка дыхания» еще 10 раз.

