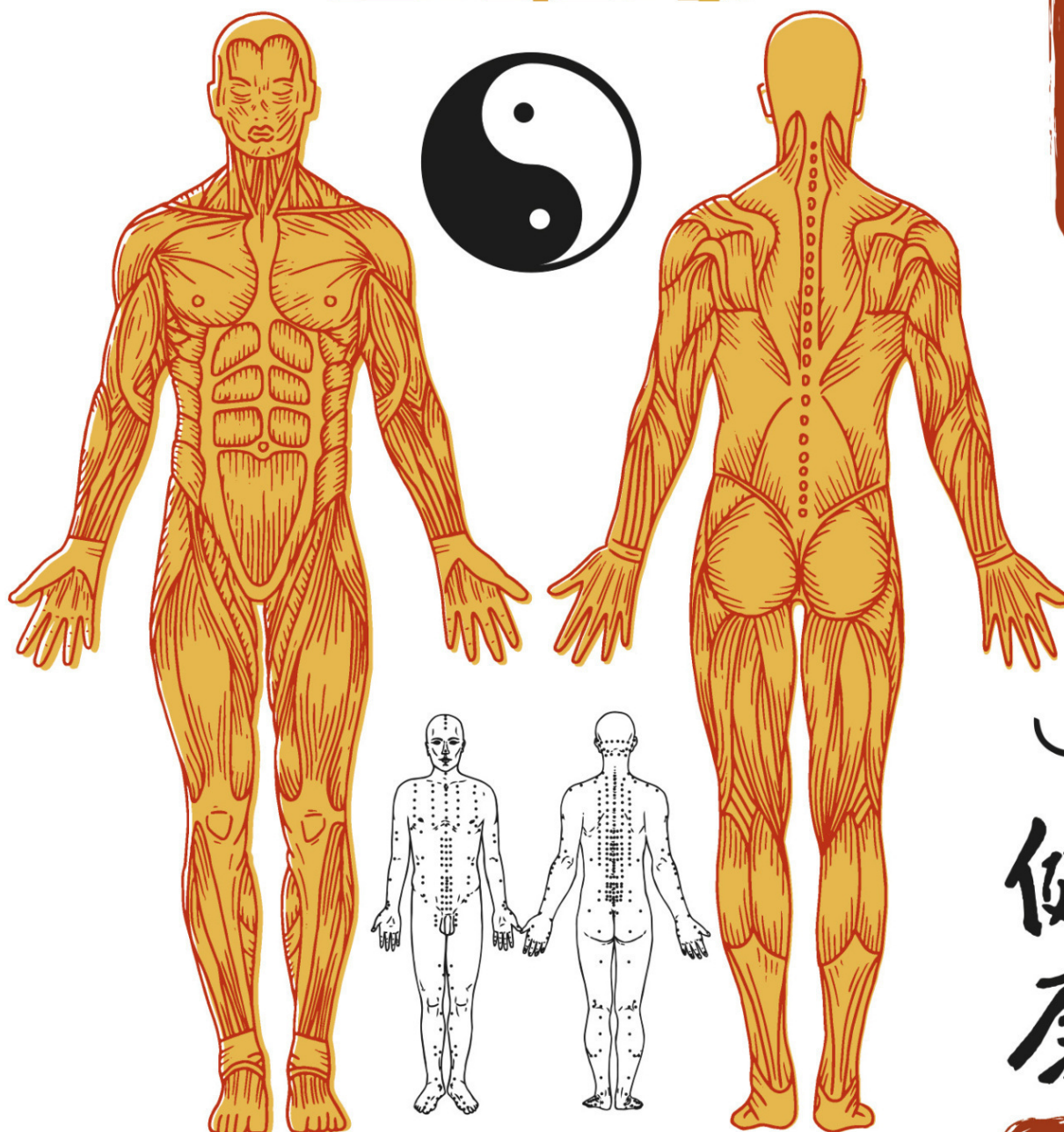
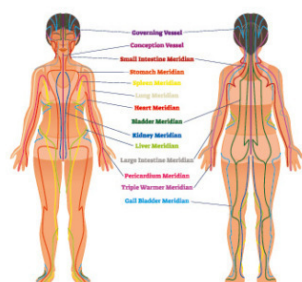


БОЛЬШОЙ САМОУЧИТЕЛЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ТОЧЕК

ЛАО
МИНЬ



健康



ПОДРОБНЫЙ
АТЛАС,
ПРИЕМЫ И УПРАЖНЕНИЯ



Восточная медицина на каждый день

Лао Минь

**Большой самоучитель
исцеляющих точек. Подробный
атлас, приемы и упражнения**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 645.8
ББК 53.584

Минь Л.

Большой самоучитель исцеляющих точек. Подробный атлас, приемы и упражнения / Л. Минь — «Издательство АСТ», 2021 — (Восточная медицина на каждый день)

ISBN 978-5-17-136371-0

Врачи Востока уже несколько тысячелетий успешно работают с целительными точками на теле, избавляя людей от самых разных недугов. В этой книге — многовековой опыт восточной медицины: приемы акупунктуры, самомассажа, китайская практика прогревания биологически активных зон, практика исцеляющего дыхания и сравнительно молодой метод простукивания. Используя подробное руководство и иллюстрации, вы без труда освоите техники, которые позволят вам оказать себе и близким доврачебную помощь при головокружении, бессоннице, переохлаждении, снять внезапную боль, а также ускорить выздоровление и облегчить состояние при лечении хронического заболевания. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 645.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-136371-0

© Минь Л., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Введение в рефлексотерапию	6
Китайское искусство чжень-цзю и европейская рефлексотерапия	7
Что такое биологически активные точки (БАТ)	8
Как работает рефлексотерапия	9
Как уловить энергию ци	10
Как найти точки на своем теле	10
Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности	13
Время активности меридианов	14
Способы воздействия на меридиан	14
Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине	17
Способы рефлексотерапии	21
Иглоукалывание	22
Прижигание	23
Последовательность выполнения прижигания	23
О злоупотреблении прижиганием	23
Метод простукивания	25
Передаем организму энергию ладоней	25
Массаж для 3-часовой бодрости	26
Психологическая настройка	28
Этапы настроя	28
Простукивание для снятия негативных установок	30
Точки хронических болезней. Простукивание по-европейски	34
Для общего улучшения самочувствия	34
Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью	34
Ежедневное простукивание застойных зон организма	40
Акупрессура и массаж биологически активных точек	45
Массаж рефлекторных зон на стопах	46
Массаж точек на иньской стороне ладони	47
Массаж точек на янской стороне ладони	49
Секреты массажа ног: нормализация пищеварения, дыхания, лечение неврозов	52
Массаж лица	58
Растительные составы для массажа	60
Нейтральная основа	60
Массажные составы	60
Надавливание	62
Профилактика и лечение по точкам шиацу	64
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Лао Минь

Большой самоучитель исцеляющих точек.

Подробный атлас, приемы и упражнения

© Лао Минь, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Введение в рефлексотерапию

Согласно древнему китайскому преданию, в незапамятные времена один крестьянин мучился постоянными сильными головными болями, но к каким бы знахарям он ни обращался, никто не сумел предложить ему действенное средство для облегчения страданий. Избавление пришло неожиданным путем – наступив на осколок раковины на берегу, мужчина получил глубокую рану и через некоторое время заметил, что больше не испытывает привычной боли в голове. Рана на ноге постепенно затянулась, но головные боли крестьянина больше не беспокоили. Когда же кто-то из его соседей пожаловался, что у него болит голова, мужчина рассказал ему свою историю и предложил уколоть то же место на ноге. И это помогло. С тех пор люди начали при возникновении болей, недомоганий искать на своем теле такие точки, воздействие на которые помогало бы облегчить состояние.

Вот такая красивая легенда повествует о зарождении древнего искусства чжень-цзю, приемы которого нам больше знакомы под названием рефлексотерапия. Так это было или нет – мы никогда не узнаем. Однако неоспоримым остается тот факт, что на протяжении нескольких тысячелетий врачи на Востоке успешно избавляют людей от самых разных недугов при помощи воздействия на определенные точки на теле. Европа познакомилась с этим медицинским искусством в 17 веке, и с середины 19 века оно уже завоевало популярность у жителей Франции, Испании, Германии, Англии. В 20 веке многие представители западной медицины проявляли интерес к рефлексотерапии, пытаясь дать ей какое-то научное объяснение. Исследования биологически активных точек дали ученым много интересной информации о связях в человеческом организме, однако полной картины научный мир представить пока не может – изучение этого феномена продолжается и по сей день. Что не мешает врачам (и представителям классической западной медицины в том числе) успешно применять приемы рефлексотерапии в своей практике.

Безусловно, чтобы практиковать рефлексотерапию в качестве врача и лечить серьезные заболевания, нужно пройти специальное обучение. Но многие ее приемы вполне доступны для освоения любым взрослым человеком, и этих приемов достаточно для того, чтобы оказать помощь себе и близким в экстренной ситуации – снять внезапную боль, помочь при головокружении, бессоннице, переохлаждении, а также ускорить выздоровление и облегчить состояние при лечении хронического заболевания.

Эта книга познакомит вас с несколькими методами рефлексотерапии, которые вы можете практиковать самостоятельно. Конечно, я не буду обучать вас приемам иглоукалывания, однако различные массажные воздействия (акупрессура, надавливания, простукивания) и использование исцеляющего дыхания станут прекрасным дополнением вашей домашней аптечки.

Китайское искусство чжень-цзю и европейская рефлексотерапия

Древнее китайское медицинское искусство чжень-цзю, иначе называемое иглорефлексотерапией или акупунктурой, основано на знании о биологически активных точках и энергетических меридианах тела человека. В этой классической системе обычно используется «чжень» – воздействие методом иглоукалывания и «цзю» – метод прижигания. Надавливание пальцами на активные точки, массирующие движения применяются в качестве дополнительного способа воздействия на организм. Обучение техникам чжень-цзю в Китае длится годами, врач должен полностью посвятить себя освоению этого искусства. И это неспроста – даже небольшая ошибка может привести к трагическим последствиям.

Однако европейская традиция рефлексотерапии, основанная на знаниях мастеров Востока о связях органов и систем нашего организма, доступна для освоения и может применяться каждым из вас для оказания помощи себе и своим близким. Причинить вред при воздействии на тело человека методами рефлексотерапии (обычно это различные массажные приемы – акупрессура, надавливания, простукивания и др.) практически невозможно, зато польза от их применения может быть огромна: активизируются обменные процессы в организме, с мышц, органов и внутренних систем организма снимается напряжение, а заметная болезненность какой-либо зоны может служить ранним сигналом о нарушении работы связанной с ней системы.

На самом деле, рефлексотерапия – это то, без чего человек не может прожить и дня. Применение методов рефлексотерапии для нас – безусловный рефлекс. Наверняка вы замечали, что потираете руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или поглаживаете колено, потираете поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи мы зачастую усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно вызываем болевые ощущения в других участках, как бы пытаясь «отвлечься». И эти самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм сам подсказывает нам способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача этой книги – научить вас сознательно помогать своему телу, чтобы получать лучшие результаты.

Чтобы потирание непосредственно ушибленного места или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало настоящей лечебной практикой, обратимся к схемам расположения этих зон и точек, которые изучались и составлялись на протяжении многих веков. И сегодня мы располагаем обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Восточная медицина рассматривает организм как единое целое: воздействие на одну его область отражается на работе других областей. Областью воздействия в практике рефлексотерапии являются **биологически активные точки (БАТ)**, восточная медицина понимает их как места, энергетически связанные с различными органами и системами организма, западная медицина зачастую склоняется к представлению о них как о местах скопления нервных окончаний. Но неоспоримым остается тот факт, что каждая из этих точек отличается от окружающей ее поверхности кожи (и это подтверждено многочисленными исследованиями) и воздействие на них оказывает выраженный терапевтический эффект.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци».

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего энергетической. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя споры об их природе не утихают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах.

Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*.

БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Основная функция меридиана – принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Стимулируя биологически активные точки, можно оказать лечебное воздействие на затронутые болезнью участки тела.

В традиции Восточной медицины каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия могут показаться трудно запоминаемыми, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлениваются, и их названия откладываются в памяти.

Врачи, знакомые с восточной медициной, используют многие виды рефлексотерапии: иглоукалывание, прижигание (уже упомянутая чжень-цзю терапия), непосредственный массаж

воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах, а также метод простукивания.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

Как работает рефлексотерапия

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, развивается болезнь. Чтобы выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая «пробка», и устранить ее.

Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими ресурсами человека. Она не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и серьезные повреждения органов. Рефлексотерапия восстанавливает функции органов, а при необходимости – исправляет неправильное функционирование. А большинство наших болезней, особенно в начальной стадии, – это нарушение функции органов и систем.

Предмет воздействия рефлексотерапии – энергетический поток.

Боль указывает нам, в каком месте произошло нарушение равномерного тока жизненной энергии ци. А врач физически воздействует на весь меридиан БАТ, по которому ци должна пройти беспрепятственно.

Но и пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Застой энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к энергетической «пробке» лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию (*ци*) глубоко в нужную зону.

У основных меридианов такие длинные и всеохватные траектории, что активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы, например, может ликвидировать застой в области носовых пазух!

Как уловить энергию ци

БАТ – это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци. Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексотерапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу.

Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.

Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай, больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи.

Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает – тело знобит и конечности холодеют.

Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.

Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци.

Как найти точки на своем теле

На иллюстрациях в этой книге вы найдете активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массажи не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади. Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с точками на меридианах тоже не терпит приблизительности.

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «Точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

Как определить 1 цунь?

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например).

3 цуня – ширина 4 сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).

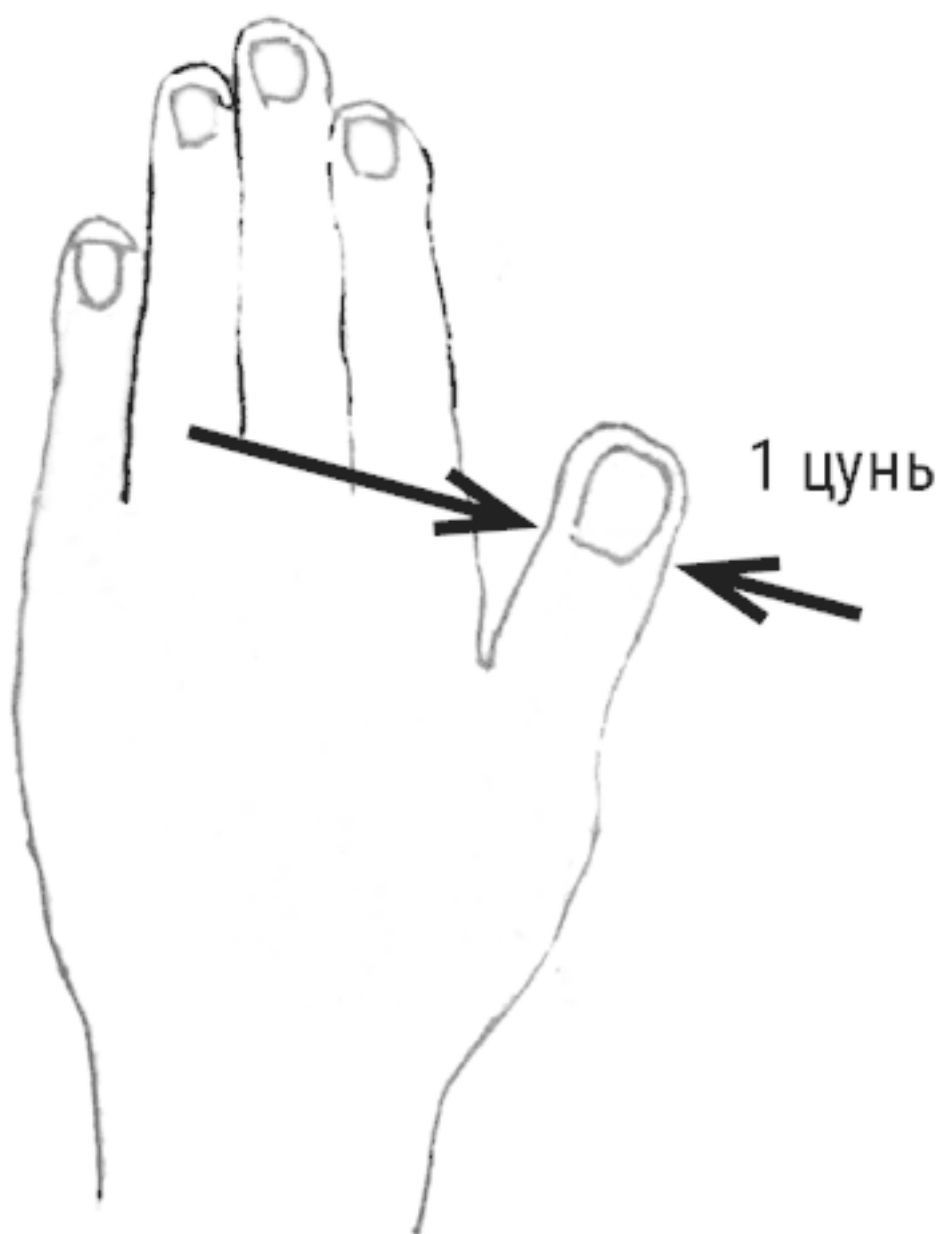


Рис. 1



Рис. 2

Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности

Поговорим подробнее об энергетической системе человека, которая в традиционной медицине Востока и является предметом лечения. В этой главе книги мы не будем подробно разбирать все меридианы, для описанных в ней приемов рефлексотерапии вам достаточно будет знания о конкретных точках. Однако несколько слов об этой удивительной системе нашего организма все-таки сказать стоит.

Задавать импульс энергетической системе можно только через наружные точки. Но этого достаточно для исправления энергетики, то есть для исцеления и профилактики болезней!

Энергетическая система тела так же материальна, как кровеносная, пищеварительная, нервная системы. Она состоит из энергетических меридианов и энергии, которая продвигается по ним и наполняет жизнью наш организм.

Время активности меридианов

Энергия проходит по каналам последовательно в течение суток, перетекая из одного канала в другой. За 24 часа совершается энергетический кругооборот. Лучше всего воздействовать на определенный канал в период его максимальной активности. Если этот период приходится на время сна, можно использовать для работы время общей концентрации энергии с 21 до 23 часов. Но главное – не проводить терапию в период пассивности канала.

Канал	Период активности	Период пассивности
Легких	С 3 до 5 ч	с 15 до 17 ч
Толстого кишечника	С 5 до 7 ч	с 17 до 19 ч
Желудка	С 7 до 9 ч	с 19 до 21 ч
Селезенки — поджелудочной железы	С 9 до 11 ч	С 21 до 23 ч
Сердца	С 11 до 13 ч	С 23 до 01 ч
Тонкого кишечника	С 13 до 15 ч	С 01 до 03 ч
Мочевого пузыря	С 15 до 17 ч	С 3 до 5 ч
Почек	С 17 до 19 ч	С 5 до 7 ч
Перикарда	С 19 до 21 ч	С 7 до 9 ч
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	С 21 до 23 ч	С 9 до 11 ч
Желчного пузыря	С 23 до 01 ч	С 11 до 13 ч
Печени	С 1 до 3 ч	С 13 до 15 ч

Способы воздействия на меридиан

Воздействовать на меридиан можно посредством точечного надавливания, нанесения ударов подушечками пальцев по всему ходу меридиана (фото 1, а) или внутренней поверхностью нескольких пальцев. Такая техника удобна при работе с ножными и ручными меридианами, см. фото 1, б. В отдельных случаях применяются удары открытой ладонью и кулаком, например, при быстром простукивании меридианов печени и желчного пузыря. Такие техники обычно используются в Японии, мы обговорим их непосредственно перед началом работы.



Фото 1, а



Фото 1, б

В активные точки меридианов можно втирать согревающие составы, о которых мы поговорим ниже.

Меридианы могут иметь центростремительное или центробежное направление движения энергии. Если энергия движется от конечностей к центру тела, меридиан **центростремительный**, если энергия движется к конечностям – меридиан **центробежный**. Направление воздействия должно соответствовать току энергии. Поэтому мы обязательно оговариваем ход ударов для каждого меридиана.

Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине

В основе корейской рефлексотерапии лежит **Закон подобия**, проявляющийся в нашем телосложении.

Посмотрите внимательно на наши ладони! Строение кистей рук подобно сложению скелета человека.

Вот таких человечков можно представить на наших ладонях (рис. 3, а, б).

Каждая часть туловища отражена на соответствующем элементе ладони и стопы. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. Воздействие на подобие равноценно воздействию на орган. С точки зрения западного человека, это может выглядеть малоубедительно, но восточная энергетическая теория подтверждает биологическую активность подобных зон.

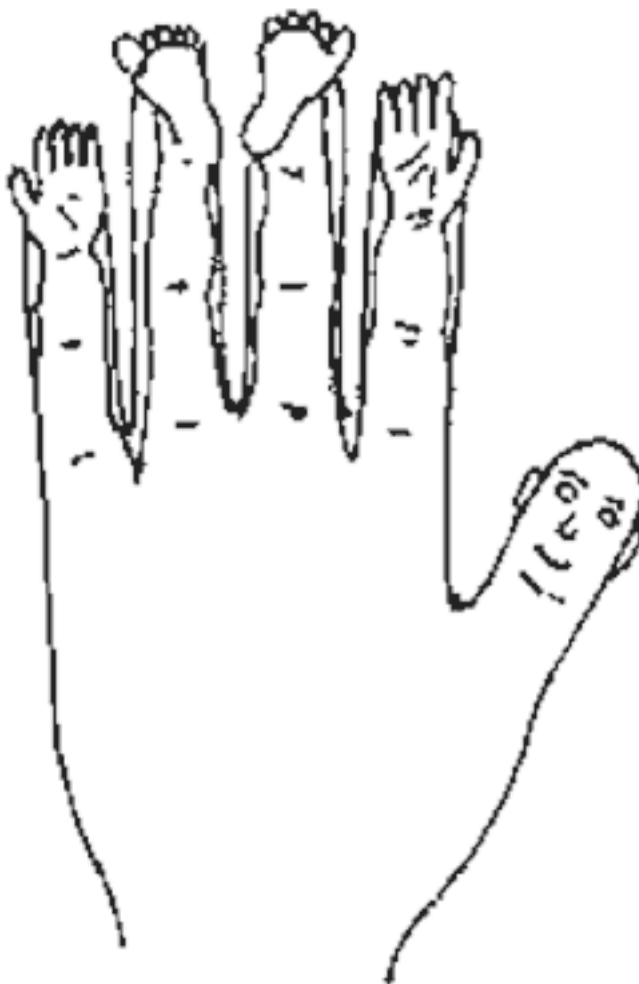


Рис. 3, а



Рис. 3, б

Каждый орган имеет выход на ладонь. И если органы болеют, в основных точках подобия и прилежащих областях возникает напряжение, чувствительность, может измениться температура прилежащей области, могут уплотниться мышцы ладони или стопы, кожный покров зоны подобия иногда локально изменяет цвет. Индивидуальные реакции организма на причину болезни разнообразны, и отражение недуга в точках соответствия тоже имеет индивидуальные черты.

Своевременно определить болезненную зону на руке – означает вовремя послать к связанному с ней органу сигнал исправления. Не только снять симптомы, но гармонизировать весь меридиан энергетической связи. В идеальном случае, исправив энергетический сбой, можно даже успеть предотвратить проявление болезни на физическом уровне!

На атласы нанесены проекции органов на ладонь и стопу (рис. 4, а, б). Техника выполнения массажа – надавливание в течение 10 секунд на точку указательным или средним пальцем массирующей руки. Надавливание сопровождается вращательным движением, палец с усилием «ввинчиваем» в массируемую поверхность.

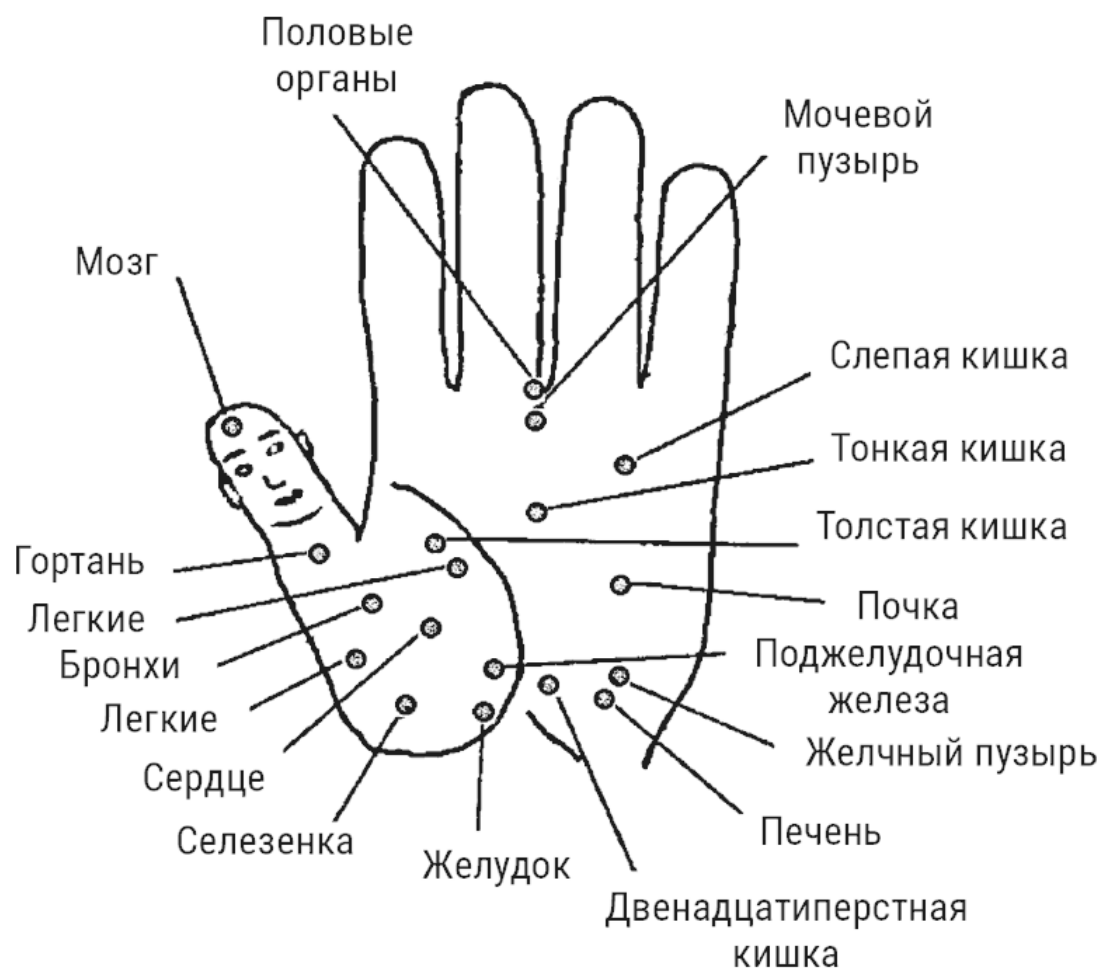


Рис. 4, а



Рис. 4, б

Способы рефлексотерапии

Среди древних способов воздействия на БАТ были удары камнями, уколы острыми костями животных, прижигание горячим металлом... Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие, но не менее эффективные.

Какие существуют возможности воздействия на точки и каналы?

Возможность воздействия на самом деле одна – раздражение.

А способов раздражения множество: иглоукалывание, тепловая терапия, надавливание на точки пальцами, простукивание, вакуумтерапия (обыкновенные русские банки, поставленные в исцеляющей зоне!) и даже активизация точек движениями тела.

Иглоукалывание

Иглоукалывание в Европе называют **акупунктура**, от латинских слов *acus* (игла) и *pungo, pungerе* (колоть, жалить).

Этот метод лечения может использовать только врач!

Вы почти не почувствуете боли от укола: специальная стальная (или серебряная, или золотая) игла очень тонка. Ощущения, которые приходят во время иглоукалывания, похожи на ощущения от вхождения энергии ци: ломота, распирающее, онемение, жжение.

Врач может использовать 2–3 иглы или десятки игл во время лечения и знает около 700 биологически активных точек на вашем теле.

Если вас начнет лечить несведущий человек, вы не только не испытаете должных ощущений, но и подвергнете организм риску. Самостоятельно заниматься акупунктурой, к сожалению, нельзя по той же причине.

ВНИМАНИЕ!

Если у вас есть возможность принять курс иглоукалывания (акупунктуры) у специалиста, учтите, что противопоказаниями к акупунктуре являются: опухоли любого происхождения и любого месторасположения и локализации; острые инфекционные, вирусные и грибковые заболевания; истощение организма, психические заболевания и состояния нервного возбуждения (в том числе состояния во время алкогольного опьянения); тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек, легочная недостаточность; состояние после большой физической нагрузки и после принятия горячей ванны и других тепловых процедур.

Беременность также является **ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ** к иглоукалыванию.

Прижигание

Еще один метод чжень-цзю терапии – прижигание биологически активных точек. В древности прижигание биологически активных точек проводилось металлическими палочками, зажженным порошком серы или измельченным чесноком, так, чтобы на коже оставались ожоги. Часто на биологически активные точки возлагали тлеющие комочки травы, чтобы после прижигания на коже остался пузырь – он должен лопнуть и покрыться струпом.

Теперь врач воздействует на кожу умеренным теплом, избегая ожогов. Для этого используют сигарету или конус, плотно набитый моксой – сухим порошком травы полынь. К полыни добавляют и другие травы.

Целью теплового прижигания, как и любого способа рефлексотерапии, является восполнение недостатка энергии ци, то есть стимуляция ослабленной энергии.

Лечение с помощью прижигания обычно длится 10–15 дней, потом на 10–15 дней дается отдых коже, и процедуры повторяются.

Чтобы изготовить полынную сигарету, в мае-июне собирают листья полыни, высушивают их и измельчают в кофемолке. Полученным порошком набивают пустые сигаретные гильзы или самокрутки из рисовой бумаги.

Рассмотрим способы прижигания полынной сигаретой.

Статичный способ прижигания – зажженный конец полынной сигареты подносят к биологически активной точке на расстояние 3 см от кожи, чтобы температура воздействия на тело не превышала 60–70°C. Если область кожи краснеет, процедуру надо прекратить. Обычное время теплового воздействия – от 5 до 15 минут (реже – до 20–30 минут).

Клюющий способ прижигания (часто используется при артритах и при болях в кишечнике) – зажженный конец сигареты быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

Гладящее прижигание, или «утиужка» – полынной сигаретой (мокса-сигаретой) двигают вверх и вниз по ходу меридиана (сочетания точек) на расстоянии 1 см от поверхности кожи. Этот способ можно использовать, когда вы задействуете для лечения сочетание точек, находящихся на близком расстоянии друг от друга.

Последовательность выполнения прижигания

Из трактата «Поддержание жизни» мы должны вынести такое правило воздействия (прижигания, втирания, акупрессуры) на сочетания точек.

Сначала надо воздействовать на точки левой стороны туловища, начиная с головы.

Если это необходимо, после прижигания левой стороны надо возвратиться вверх и воздействовать на точки правой стороны туловища.

В первый день время воздействия прижиганием надо уменьшать вдвое, постепенно доводя до максимума (в конкретных рекомендациях по сочетаниям точек – дается максимальное время).

О злоупотреблении прижиганием

Главная заповедь врачевания «не навреди» должна применяться и во время рефлексотерапии. Если вы используете метод прижигания, особенно внимательно следите за состоянием кожи – на ней не должны появляться ожоги и не должна развиваться аллергическая реакция.

Прижигание волосистой части кожных покровов (особенно головы) самостоятельно выполнять не следует.

И даже втирание раздражающих составов в биологически активные точки головы надо выполнять разумно и умеренно, сообразно с опытом врачевания.

Метод простукивания

Сравнительно новый метод простукивания энергетических точек основан на традиционном китайском и японском массаже и во многом с ним пересекается. Его особенность заключается в акценте на психологическую составляющую лечения. Простейшие массажипростукивания затылка издревле использовали для возбуждения жизненных сил, для концентрации мышления в ответственные минуты у чиновников, ученых мужей и школьников. Современные неврологи, невропатологи, рефлексологи не могли пройти мимо этого способа воздействия, потому что он дает интересный результат.

В процессе такого массажа можно стимулировать и возбуждать нашу нервную систему, вытаскивать на поверхность глубинные эмоции, нежелательные подсознательные установки и программы. И не просто вытаскивать на поверхность, но и «сносить их», как говорят программисты. То есть безжалостно уничтожать накопленный годами негатив, дающий болезненные установки всему телу.

Метод простукивания работает с любым проявлением эмоционального стресса. С тревожным состоянием, страхом, опасной зависимостью, довлеющим чувством вины, с убеждением, которое ограничивает наш успех и процветание. К таким результатам пришли рефлексологи, работающие с больными по поводу заболеваний, казалось бы, не связанных со стрессом напрямую. Поначалу европейские врачи использовали рефлексотерапию как прекрасный метод воздействия при неврологической боли, аллергиях, иммунных заболеваниях. Но оказалось, что массаж ликвидирует и такую основу иммунодефицита, как стресс!

Передаем организму энергию ладоней

Метод простукивания сочетает два важных компонента: движение пальцев и мысленное сопровождение. Пальцы работают с энергетическими точками, а мышление сконцентрировано на освобождении от проблем, возникших в организме, – физических или психологических.

Как работать со своими психологическими зажимами, мы можем себе представить. Потому что каждый из нас обладает личным опытом преодоления каких-то душевных проблем. Мы ведь всерьез учимся этому с раннего детства на протяжении всей жизни. И если бы ничему не научились, то не пришли бы к необходимости развивать возможности. Рефлексотерапия, конечно, выдвигает собственные требования к психологическим установкам, и мы будем им следовать по ходу освоения метода.

Что же касается энергетических зон тела, то начинающий практик знает о них лишь понаслышке. А ведь это и есть главный предмет воздействия любого метода рефлексотерапии. Мы исходим из того, что энергия движется в теле, как кровь, как лимфа, как желудочный сок, как воздух в легких. Кровеносная система больше всего годится для сравнения с энергетической системой. Легко представить себе, что ни одна ткань организма не проживет больше часа, если ее лишить кровоснабжения. Так вот, без движения энергии ткань тоже заболевает и тоже может погибнуть.

Человек здоров до тех пор, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом его энергетическом сосуде.

Метод простукивания восстанавливает функции органов и систем. Исправляет даже те нарушения, которые могли оказаться для вас незамеченными. Бывает так, что воздействие рефлексотерапией начинается по поводу одного, самого докучливого, заболевания, а после лечения попутно устраняются «второстепенные» проблемы. Это происходит оттого, что точки, на которые мы воздействовали, обладают многофункциональной силой, как и энергетические меридианы.

Мы сами сможем стимулировать жизненную энергию, если научимся воздействовать на энергетические потоки. На практике это выглядит как удары и нажатия на биологически активные точки, которые способны передавать энергию прикосновения в эпицентр болезни.

Простукивание будем проводить указательным и средним пальцами руки. Чтобы массирующая рука не уставала, не напрягалась и не отвлекала нас от установок на оздоровление, ее надо максимально расслабить в запястье. Когда запястный сустав расслаблен, не возникает зажимов и напряжений ни в ладони, ни в локтевом суставе. На самом деле простукивание – это неплохая зарядка для массирующей руки.

Для того чтобы почувствовать прелесть ударов по телу немедленно, сделаем небольшой массаж затылка!

Массаж для 3-часовой бодрости

Данный массаж можно использовать для снятия хронических головных болей, для повышения тонуса мышц при утомлении или нервном расстройстве.

Но основная его задача – вызвать прилив бодрости, энергетический всплеск перед серьезными умственными и психологическими испытаниями: экзаменом, докладом, собеседованием при приеме на работу, перед трудным разговором с начальником и любым другим психологически некомфортным для нас собеседником.

Бодрость и уверенность от 15-минутного массажа длится не менее 3 часов!

Самое лучшее исходное положение для энергетического массажа – стоя, чтобы руки двигались за спиной максимально свободно.



Фото 2

1. Раскройте ладони и округлите их так, будто в каждой руке держите небольшой апельсин (фото 2). Пальчики должны стать достаточно жесткими, а запястья надо хорошо расслабить (такие требования предъявляются к пианистам). Начинаем производить дробные частые удары жесткими подушечками пальцев по всей затылочной поверхности головы – от макушки до впадины на шее (барабаним не меньше чем 3 минуты). В голове должно быть ощущение множества барабанных палочек, отбивающих непрерывную дробь на всей волосистой поверхности головы.

2. Переместимся вниз и несколько минут «пощиплем» заднюю поверхность шеи – пальцы должны быть мягкими, но хищными.

3. Теперь раскроем ладони и проследим, чтобы запястья были абсолютно свободны. Расслабленными ладонями наносим удары по плечам, лопаткам, по спине (до уровня поясницы). Работают только запястья, ладони наносят ощутимые беспорядочные шлепки, выдерживать которые довольно неприятно! Кожа на спине должна покраснеть (хотя шлепать можно через легкую ткань одежды, так поступают в классических приемах японского массажа).

4. В завершение процедуры разгладьте поверхность спины широким движением раскрытой ладони. Можно двумя ладонями сразу по левой и правой половине спины.

Психологическая настройка

Чтобы начать психологическую настройку, а заодно подготовить массирующую руку к монотонному простукиванию, сделаем зарядку для пальцев. Нижеприведенное упражнение должен выполнять массажист перед началом любой мануальной практики: традиционный массаж, простукивание, акупрессура (надавливание рукой).

Мануальная терапия не располагает ни слабыми электротоками (как электрофорез), ни искусственным источником тепла (как УВЧ), а только лишь чистыми и теплыми руками массажиста! Они должны быть энергетически правильно подготовлены. Если вы делаете массаж (простукивание) кому-то из своих домашних, контакт будет более результативным. Если же вы заняты самомассажем, то с подготовки рук начинается ваше собственное исцеление.

Подготовка рук

1. Представьте себе, что намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. Между прочим, прием можно провести в виде реального мытья рук под струей теплой воды.

2. Энергично разомнем суставы: 10 раз резко и быстро сжимаем пальцы в кулак и медленно разжимаем.

3. Затем обратные движения: медленно сжимаем пальцы в кулаки, а потом резко распускаем их веером (10 раз).

4. Кончиками пальцев обеих рук энергично постукиваем друг о друга, чтобы вызвать прилив сил в пальцах.

5. Опять растираем ладони круговым вращением, как при мытье рук, и на этом заканчиваем подготовку.

Этапы настройки

Главная задача психологического настроя заключается в том, чтобы снять негативную установку. Давайте определимся с тем, *что значит для нас, практиков рефлексотерапии, негативная установка*. Понятие чрезвычайно обширно, но мы заняты конкретным делом – воздействием на энергетические меридианы. Нас интересует, как неправильные установки могут помешать устранению энергетического застоя в организме.

Негативная установка в психологии – это концентрация на недостатках:

- на том, чего нам не хватает, вместо того чтобы думать о том, чем мы располагаем;
- на том, что нам угрожает, а не на том, каковы ресурсы оздоровления;
- на недостатках организма, а не на его сильных сторонах;
- на предыдущем негативном опыте лечения, на повторяющейся боли, на беспокоящих результатах анализов, а не на положительной динамике, удовлетворительном состоянии на сегодняшний день и т. д.

Нет никаких сомнений, что даже с такими установками мы начнем лечиться и сможем выздороветь! Инстинкт самосохранения принуждает любого человека к оздоровительным действиям даже в тяжелом физическом состоянии: сон, экономия сил – это ведь тоже оздоровление! Крепкого сна бывает достаточно, чтобы прошла головная боль, связанная с избытком или недостатком энергии. Но воздействовать на собственные энергетические меридианы, преодолеть страх и неверие, так же трудно, как взаимодействовать с другим человеком, если отношения отягощены неприязнью, опасением, страхом или чувством вины.

Причины негативной установки во время болезни связаны с нарушенной физиологией и неблагоприятным гормональным фоном. «Негативная» химия организма рождает нашу ипо-

хондрию, а заодно создает дополнительные закупорки в энергетических сосудах. И мы попадаем в замкнутый круг, в капкан. Как из этого капкана вырываются мастера восточных практик? Создают эмоциональный настрой на лечение!

1. Начальным шагом в психологическом настрое является четкое обозначение болезни. Когда мы лечим хроническое заболевание, диагноз должен поставить врач. Нельзя придумывать себе гастрит, вегетососудистую дистонию или бронхит. Надо, чтобы диагноз был известен доподлинно, и тогда мы начнем лечение.

Если простукивание выполняется исключительно с психотерапевтической целью, посещение психолога излишне! Постараемся сами определить проблему и оценить ее по десятибалльной шкале. Начальная оценка очень важна. Поэтому сосредоточьтесь на степени неприятных эмоций, а интуиция подскажет, на сколько их оценить: от 1 – «это вообще не проблема» до 10 – «хуже некуда».

2. Следующий этап называют «основное утверждение». На этом этапе мы делаем простукивание в точках каратиста на ребрах ладони (рис. 1) и вслух два-три раза обозначаем проблему, а затем свое спокойное и рассудительное отношение к проблеме. Например, в таком формате:

«Хотя у меня аллергия на пыльцу, которая проявляется весной, во время цветения, я все равно чувствую себя здоровым и меня не тревожит будущее состояние».

Или так:

«Я боюсь экзамена (я слишком много ем, я неусидчив, я не всегда собран), но люблю себя и прощаю себе маленькие слабости».

Вы не согласны с этими утверждениями? Конечно нет! На самом деле мы опасаемся, что аллергия испортит прогулку в лесу, что волнение помешает хорошо сдать экзамен, что неусидчивость вступает в противоречие с нашими прекрасными задатками, что несобранность заметна не только нам, но и окружающим.

Вам кажется, что предложенные конструкции не-уместны, не соответствуют ощущениям, и вы не хотите лукавить сами с собой. Но в этом есть терапевтическая целесообразность!

Конструкция основного утверждения всегда одинакова:

ПРОБЛЕМА – ОСВОБОЖДЕНИЕ.

Хорошо продумайте основное утверждение, чтобы формулировка соответствовала вашей проблеме, например.

«Несмотря на то что я <имею проблему>, я всецело люблю и принимаю себя».

«Пусть у меня есть <болезнь>, я чувствую себя здоровым и не беспокоюсь о будущем».

Задача «основного утверждения» состоит в том, чтобы позволить себе полное осознание любой проблемы, какой бы неприятной она ни была. И в то же время продекларировать уверенность в себе (или в своем организме) и полное принятие самого себя.

Нам надо *исключить негативный настрой по отношению к болезни или к своей психологической характеристике*. Сделайте это, пожалуйста, прямо сейчас: повторите основное утверждение два-три раза и пойдем дальше!

3. Обретение равновесия. Мы приступаем к воздействию на энергетические каналы. Для успешной практики необходимо обрести состояние покоя, равновесия. Его можно охарактеризовать словами «пустота», «безбрежный простор». В таком состоянии внешние факторы не

раздражают, просто не влияют на внутренние ощущения. Отсутствует контроль времени, легкость и умиротворение переполняют тело и становятся его оболочкой.

Равновесие является психологической основой для изменения гормонального фона: раскрытия энергетических каналов, прохождения внешней энергии, воздействия на внутреннюю энергию, на кровь, органы и системы. Тело при этом испытывает перетекающие ощущения, не имеющие внешнего (материального) основания: увеличение или уменьшение в объеме отдельных членов (или всего тела), жар, прохлада, пульсация в мышцах, приятный дурман и другие. Не надо этому удивляться, не надо бояться ощущений! Следуйте своей природе, не позволяя внешним раздражителям нарушить достигнутое состояние.

4. Стараясь не терять состояние равновесия, проведем подготовку рук к простукиванию, которая дана выше.

Отнеситесь к подготовке рук как к полноценной части практики.

5. Наконец приступаем к долгожданному этапу, производим непосредственно простукивание. Сейчас выполним простукивание, которое кардинально изменяет психологический фон, вызванный болезнями или жизненными неурядицами. Точки простукивания назовем пока условно, для психотерапевтических задач особая точность не имеет определяющего значения, нас интересует физическое воздействие, сопровождаемое установкой. Когда мы заняты теоретической подготовкой, состояние равновесия неизбежно ускользает от нас. В будущем от этапа к этапу мы будем переходить плавно, незаметно, не расплескивая приобретенных ощущений.

Простукивание для снятия негативных установок

Психологический фон можно улучшить за счет простукивания нескольких точек на передней части туловища. Простукивание на лице производится подушечками среднего или указательного пальцев (как вам удобно) одновременно на симметричных точках, по несколько минут в каждой области. Посмотрите на рис. 5, *a* и запомните приведенные точки, их не так много:

Точки 1 – на внутренних краях бровей. Уверенно барабаним по костям глазниц, с усилием, приблизительно равным печатанию на пишущей машинке (чуть более интенсивно, чем на клавиатуре компьютера).

Точки 2 – в уголках глаз, простукиваем костную ткань.

Точки 3 – под глазами.

Точка 4 – над верхней губой.

Точка 5 – в центре подбородка.

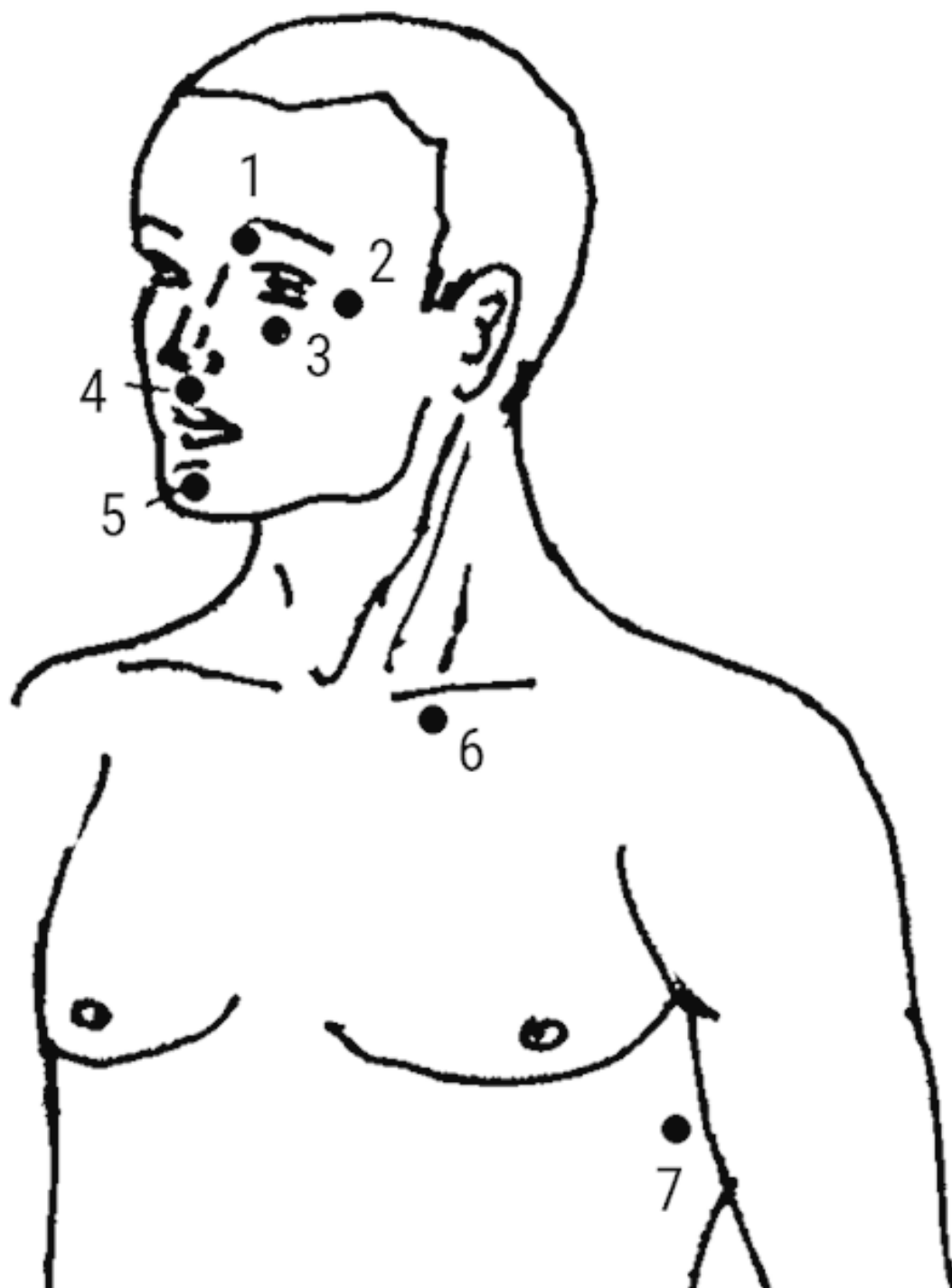


Рис. 5, а

Точки 6 – на 2–3 пальца кнаружи от подключичной ямки. Простукиваем их тремя сложенными пальцами с двух сторон одновременно.

Точки 7 – на 4 пальца ниже подмышечной впадины. Простукивание выполняем последовательно с обеих сторон туловища. Левую сторону туловища простукиваем открытой ладонью (четырьмя пальцами) правой руки, правую сторону – простукиваем левой рукой.

Точка 8 – область родничка у детей, это одна из самых важных точек в китайской медицине. Ее называют байхуэй («сто пересечений»). Точка расположена на пересечении срединной линии головы и линии соединения верхней точки ушей (рис. 5, б).

Точка 9 – уже знакомые нам точки каратиста на ребрах ладони, которые мы простукиваем поочередно (см. выше, *Этапы настроя*, рис. 6).



Рис. 5, б



Рис. 6

Во время простукивания хладнокровно и отстраненно проговариваем все свои проблемы, не таясь, без всякой цензуры, но при этом эмоционально безучастно.

Для того чтобы этот последний этап (непосредственно простукивание) прошел эффективно, необходимо соблюдать два условия:

1. Во время второго этапа (основное утверждение) мы должны точно, откровенно и бесстрастно обозначить проблему.

2. При обретении равновесия (третий этап) важно добиться эмоционального отстранения от проблемы.

При выполнении этих условий во время простукивания нежелательные негативные установки прозвучат как заученный урок, без какого-либо эмоционального окраса. А глубинные основы негатива мы разрушим собственными руками, в буквальном смысле: пальцами выбьем из психологической памяти фундамент негативной установки. Поначалу стыд, гнев,

обида, страх, чувство вины, беспомощность, неуверенность, ощущение одиночества, сиротства и любые другие подавляющие эмоции уменьшат свое влияние на наше самочувствие, а по мере практики мы совершенно освободимся от них.

Точки хронических болезней. Простукивание по-европейски

На Востоке полем деятельности врача является вся поверхность тела: от макушки до пальцев ног. Огромное количество используемых точек требует обширных знаний. А применяемые в китайском иглоукалывании инструменты должен использовать высококвалифицированный мастер. Малейшее отступление от правил, и иголка станет причиной травмы. Ошибки вблизи крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений обойдутся слишком дорого! Кроме того, процедура требует строго соблюдения обеззараживающих мер, иначе здоровью будет нанесен урон.

Японские массажисты амма и шиацу (метод надавливания) также работают на всех участках тела. Их действия более просты, чем в китайской терапии, и ощутимо болезненны. Массажисты придают меньшее значение энергетическим связям, поэтому лечение начинается только тогда, когда боль уже прорывается наружу и заявляет о себе в конкретной области тела. Массажист решительно надавливает на страдающий участок тела до тех пор, пока его энергетика не изменится и боль не начнет отпускать. А вместе с болью уходит и воспаление органа, который отправил наружу болевой сигнал.

В корейском методе суджок площадкой для воздействия рефлексотерапии являются только поверхности ладоней и стоп. Методы воздействия малочувствительны, зоны намечаются условно.

Все зоны являются проекциями энергетической системы человека на ладонь и стопу, поэтому корейскую терапию иначе называют методом подобий.

В этой главе мы будем в основном опираться на метод чувствительного надавливания и простукивания ладонью. Воздействие будет достаточно быстрым, энергичным.

Для общего улучшения самочувствия

Простукивание для европейцев очень эффективно как рефлексотерапия общего оздоровления. Мы приведем несколько практик, из которых вы сможете выбрать для себя самую любимую. Как говорят мастера восточного массажа, *даже если у меня есть целый набор инструментов, я умею пользоваться одной отверткой!* Если вы подберете для себя одну из таких волшебных отверток, то визиты к терапевту будут исключительно профилактическими.

Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью

Подготовим руки к самомассажу. Этот важный этап можно пропустить только в том случае, если мы очень спешим! Но между прочим, подготовка рук имеет самостоятельное оздоровительное значение и может выполняться в течение дня в любое время.

Если вы периодически будете проделывать нехитрые движения ладонями, которым мы сейчас научимся, то в дальнейшем подготовка к простукиванию (похлопыванию) может сводиться только к интенсивному потиранию рук!

Подготовка рук

1. Схлопываем ладони перед собой и энергично потираем их друг о друга, возбуждая целительную энергию рук. Руки должны стать горячими.

2. Интенсивно сжимаем ладони в позе приветствия, соединяя противоположные (иньскую и янскую) энергии, чтобы почувствовать энергетический поток (фото 3, а). Закрываем

глаза и пробуем уловить, как из одной ладони в другую (из центра – в центр, из пальцев одной руки – в пальцы другой руки) перетекает энергия.

3. Округляем ладони в шарик, соприкасаясь всеми пальцами. Представьте себе, что внутри ладоней вы держите теплый красный шарик, а пальцы передают друг другу горячую энергию.



Фото 3, а



Фото 3, б

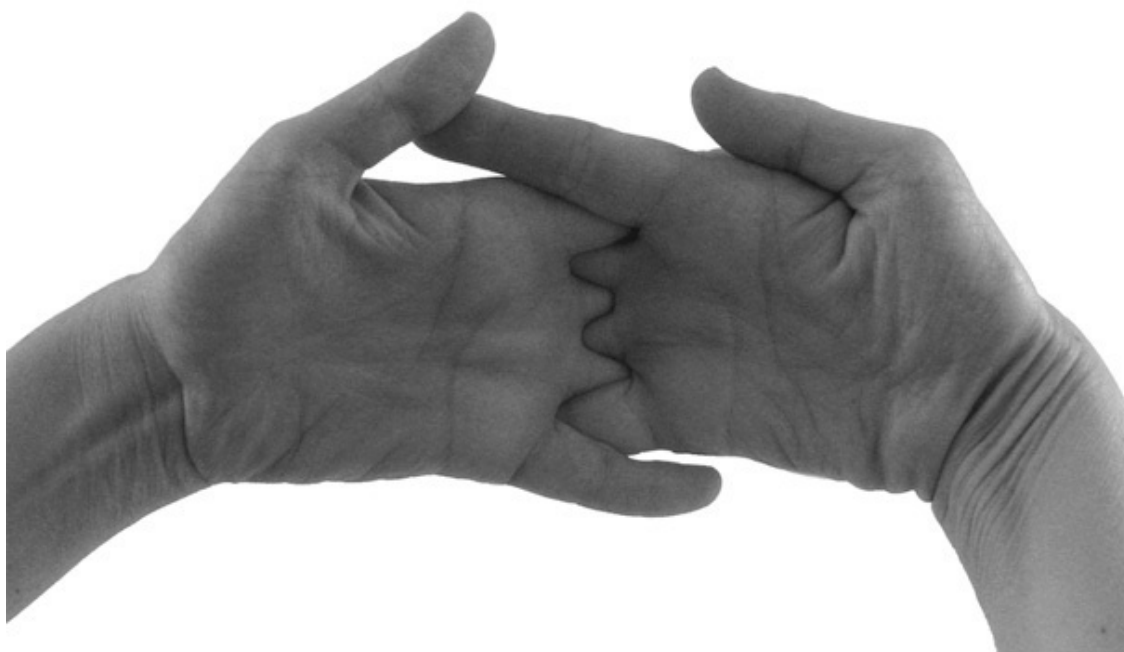


Фото 3, в



Фото 3, з



Фото 3, д

4. Затем скрещиваем ладони, вытягивая их перед собой. И по несколько секунд удерживаем прямой и обратный замок (фото 3, б и 3, в соответственно).

5. А теперь интенсивно постучим ребрами ладоней друг о друга (фото 3, г).

6. Затем четырьмя пальцами левой руки стучим по точке пульса на правой руке (фото 3, д), призывая ладонь к пробуждению. Поменяйте позицию и разбудите левую ладонь.

7. Поднимаем руки вверх и сильно сжимаем ладони, до боли, а потом резко раскрываем пальцы, не опуская рук в течение 30 секунд.

Похлопывание. Оздоровительные шлепки

Оздоровительные шлепки безусловно показаны при нарушениях опорно-двигательного аппарата со стороны нервной системы. И являются неотъемлемой частью лечения психологических проблем. Однако, как и всякий интенсивный массаж, похлопывание имеет ряд противопоказаний. Отнеситесь к ним серьезно: если есть хотя бы одно из противопоказаний, мы не будем выполнять похлопывание. Но не огорчайтесь! В нашем наборе большое количество инструментов, мы найдем именно то, что нам подходит.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к массажу

- Онкологические заболевания.
- Тяжелые разлады сердечной деятельности; тяжелые поражения внутренних органов (почек, легких, печени).

- Тромбофлебит сосудов в хронической форме или аневризма сосудов; язвенные болезни желудочно-кишечного тракта; другие заболевания, создающие опасность кровотечения.
- Нельзя применять массаж у женщин во время менструальных выделений. Склонность к маточным кровотечениям требует повышенной осторожности и в другие дни.
- Острые состояния; инфекционные болезни; лихорадка. Гнойничковые заболевания кожи (фурункулез); дерматиты; ожог кожи (в том числе солнечный).

1. Раскрываем ладони и безбоязненно прохлопываем себя шлепками по голове – ото лба к затылку, шею и назад ко лбу. Шлепаем беспрестанно и поочередно левой и правой руками. Всего надо нанести не менее 200 ударов. Если противопоказаний нет, не бойтесь! Похлопывание может быть достаточно интенсивным, так, чтобы звук шлепков ваши домашние слышали явственно. Не пропускайте область висков и ушной раковины.

2. Затем прямым ударом правой руки хлопаем себя по шее сзади (спереди по шее шлепки наносить нельзя!). Достаточно долго, до 5 минут. Кисть при этом должна быть совершенно расслаблена, запястье свободно. Рука лупит шею от запястья, как плеточка.

3. Чуть нежнее двумя открытыми ладонями одновременно шлепаем по лицу 1–2 минуты.

4. Левое надплечье прохлопываем открытой правой ладонью 3–4 минуты. Затем прохлопываем правое надплечье левой ладонью. (Надплечьем называется то место, где военные носят погоны. В обиходе его чаще всего называют плечом, но в медицине плечо – это участок руки от локтя до плечевого сустава.)

5. Вытягиваем прямо перед собой правую руку и шлепаем себя левой рукой по внутренней стороне предплечья (участок от запястья до локтя), посередине. Затем меняем руки, левое и правое предплечья должны получить по 3–4 минуты массажа.

6. Отшлепываем тыльную поверхность ладоней. Тыл ладоней – это их наружная поверхность, где на пальцах растут ногти. Для удобства можно поставить ногу на стул, на колено положить массируемую ладонь и в свое удовольствие лупить по ней другой ладонью 3–4 минуты. Затем поменяйте ладони.

7. Наклоняем туловище вперед и шлепаем двумя ладонями одновременно по коленкам. Если вам трудно стоять 3–4 минуты в наклонном положении, можно делать упражнение сидя.

8. Затем шлепаем ниже коленной впадины по задней поверхности голеней, одновременно двумя руками. Похлопайте несколько минут в свое удовольствие, этот прием тоже можно проделывать сидя.

9. В завершение выполняем простукивания тыльной стороны стопы. Если предыдущие приемы вы делали стоя, следите, чтобы не закружилась голова и не перенапряглись мышцы! Простукивание стоп можно выполнить сидя, вытянув ноги, наклоняясь всем корпусом вперед. Если при этом в конце похлопывания вы сумеете постепенно оттягивать носочки вперед, как бы убегая от своих ладоней, то и позвоночник получит хорошую растяжку.

10. После этого встаньте и сделайте несколько глубоких приседаний, чтобы гармонизировать энергетические потоки. Трех-четыре приседаний будет вполне достаточно!

Психологическая поддержка самомассажа

Во время этого упражнения на начальном этапе никаких психологических настроев можно не производить! Упражнение не требует никаких принудительных мыслей, и они даже мешают.

Шлепки полностью захватят ваше сознание, доставят удовольствие. Если вы выдержите две недели похлопывания, то сможете потом практиковать этот массаж всю свою жизнь. Довольно быстро после начала практики вы почувствуете, что стали ощущать себя здоровым, а это ясный сигнал к продолжению!

ВОПРОС – ОТВЕТ

Почему мы пропускаем для похлопывания другие точки, поясницу, например?

Потому что не хотим подчинять оздоровлению весь свой день! Для этого массажа выбраны оптимальные точки, равноудаленные от срединного энергетического котла.

Можно ли делать перерыв в похлопывании?

Можно! Нет никаких жестких правил.

Ежедневное простукивание застойных зон организма

Чтобы отступили хронические заболевания и вернулась радость жизни, приучите себя к краткому ежедневному простукиванию.

Открытие энергетических каналов на пальцах

Прежде чем воздействовать на застойные зоны организма, возбудим энергетику ладоней, откроем энергетические каналы на пальцах рук. В уголках ногтей находятся биологически активные точки, принадлежащие энергетическим каналам нашего тела.

Чтобы практика была эффективной, точки должны быть открыты к приему энергии. Упражнение имеет самостоятельное значение, его можно выполнять утром, а также вечером перед сном. Для открытия каналов выполняем следующую последовательность действий:

1. Закройте глаза и постарайтесь сосредоточить внимание на своих действиях. Согните руки перед грудью (ладони смотрят вниз).
2. Согните на правой руке указательный и средний пальцы. Проведите согнутыми пальцами вдоль боковой поверхности пальцев левой руки (пальцы левой руки прямые!). Вдоль каждого пальца – по 2 раза (фото 4).
3. Это же действие проделайте для выпрямленных пальцев правой руки.



Фото 4

Таким же образом открываются каналы на пальцах ног. Для нижеприведенного простукивания каналы на ногах не имеют значения, и этот этап можно пропустить. Однако в открытии каналов всегда есть самостоятельное лечебное значение. Открыв каналы на ногах, можно принимать энергию в любой удобной позе. Итак, проведите согнутыми пальцами левой руки вдоль боковой поверхности пальцев правой ноги, а правой рукой откройте каналы на левой ноге. Представляйте себе мысленно, как вы открываете каналы и очищаете скребком согнутых пальцев загрязненные участки, как будто от песка. Серый песок выходит из биологически активных точек, и входит чистая энергия.

Простукивание областей застоя

1. Простукивание самих себя или взаимомассаж начинаем с головы. Простукивание головы заключается в ерошащих щипках волосистой части головы. Округлите ладошку так, будто вы держите яблоко или апельсин, запустите в свою шевелюру и пощипывайте, «покусывайте» пальцами голову, взбивая прическу. В волосах скапливается негативная энергия, энергичное взбивание прически устраняет негатив.

2. Затем массируем руки. Вытягиваем вперед массируемую руку, энергично отшлепываем ее по всей длине другой, массирующей, рукой – от ладони до плечевого сустава. Массируемую руку постепенно и медленно вращаем в плечевом суставе так, чтобы шлепки равномерно распределялись на внутреннюю и наружную поверхности руки. Шлепаем до красноты. Затем сменяем руки, продолжаем массаж.

3. Следующая зона – боковая поверхность ребер ниже подмышечной впадины (рис. 7, а). Для женщин эта зона особенно важна, поскольку на боковой поверхности грудной клетки расположены лимфатические узлы, связанные с молочной железой. Массаж этой зоны предупреждает образование доброкачественных опухолей молочной железы. Энергично простукиваем левой рукой правую боковую поверхность. Затем беремся рукой за подмышечную впадину, проминаем ее и нежно простукиваем. Массаж производим на каждой боковой поверхности в течение 2 минут.



Рис. 7, а

В европейском массаже не принято воздействовать на подколенные впадины, сгибы локтевых суставов, подмышечные впадины из-за скопления лимфоузлов.

Китайская практика принимает подобные ограничения лишь отчасти: зоны лимфоузлов не прогревают с помощью источника тепла. Но на массаж запрет не распространяется, поэтому мы смело выполняем простукивание подмышечных впадин!

4. Затем выполняем важное упражнение для грудной клетки (у женщин это упражнение имеет особое значение, поскольку, как и предыдущая процедура, улучшает состояние молочной железы). Разводим руки в стороны на горизонтали плеч и делаем одновременные широкие махи назад обеими руками, как бы расширяя грудную клетку. При этом вращаем руки в плечевых суставах в горизонтальном направлении (импульс вращения заметен только по ладони, мелькают ее наружная и внутренняя стороны).

Ладони вверх – раз, руки отводим назад, возвращаем вперед. Ладони вниз – два, руки отводим назад, возвращаем вперед. Делаем порядка 50 отведений назад.

5. Затем обеими руками разминаем область 7-го шейного позвонка, относящуюся к первичным застоям (рис. 7, б). Когда в этой области образуется «холка», энергия срединного меридиана практически постоянно пребывает в критическом застое, ее надо проталкивать. Энергично мнем холку двумя руками одновременно, затем простукиваем надплечье (место, где носят погоны).

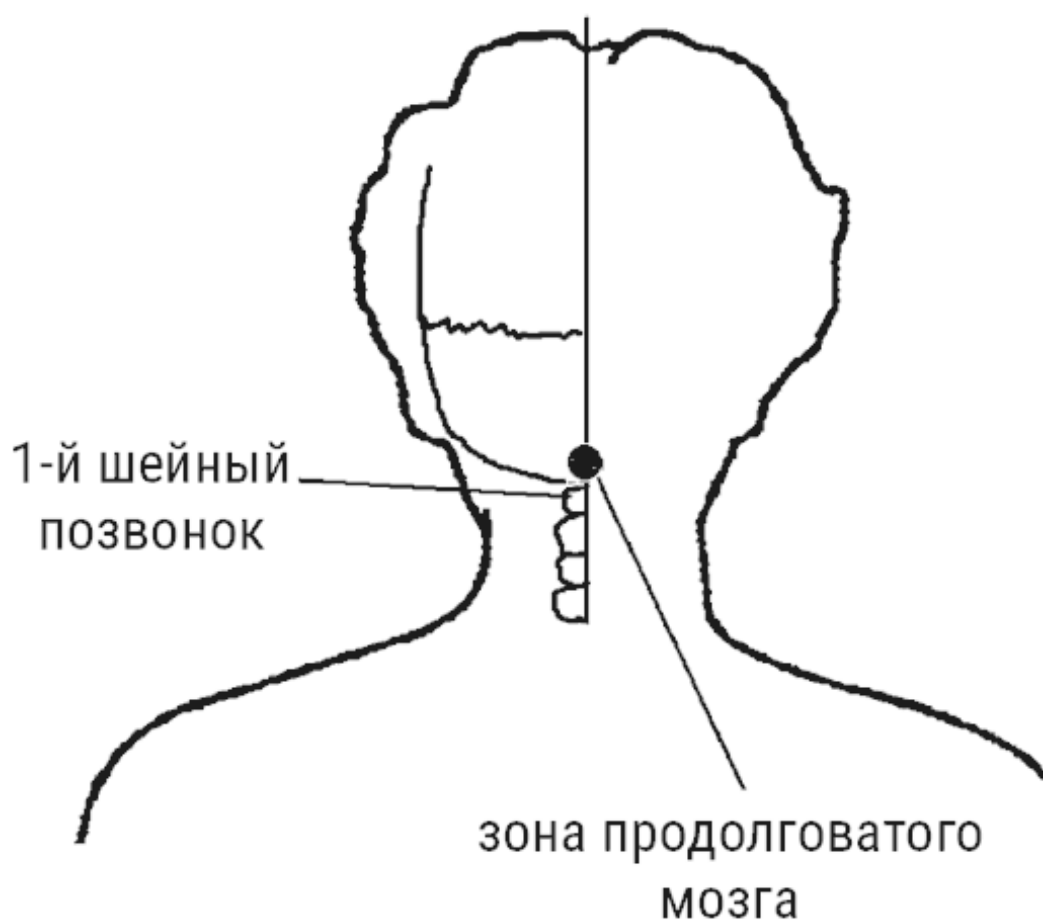


Рис. 7, б

Рис. 7, б

Акупрессура и массаж биологически активных точек

Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки с помощью большого и указательного пальцев. Эффект от надавливания на точки пальцами такой же, как при акупунктуре, – освобождение от недуга.

Акупрессуру вы можете использовать самостоятельно до полного излечения, не прибегая к помощи врача. При этом знание биологически активных точек позволит вам в любых условиях на некоторое время снять болевой синдром.

Иглоукалывание создает психологические барьеры для пациента: пугает боль от укола (хотя она незначительна) и вероятность инфицирования. Акупрессура исключает все психологические неудобства.

На биологически активные точки можно воздействовать и приемами массажа.

Массаж, особенно самомассаж – наиболее доступный способ лечения органов и систем и скорой помощи в случае острой боли. Объектом массажа могут быть значительные поверхности тела и биологически активные точки (шу сюэ). О том, что такое биологически активные точки (БАТ) и для чего на них воздействуют раздражением, мы говорили выше. Раздражение биологически активных точек посредством **акупрессуры (давления)** – один из элементов массажа. Приведем несколько вариантов раздражения БАТ, прилегающих к ним поверхностей тела или непосредственно больных участков тела, как это принято в лечебном массаже.

Трение – самый простой и естественный прием, который мы используем рефлекторно, потирая больное место. Трение чаще используют для биологически активных точек и зон на кончиках пальцев кистей и стоп.

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

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

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

Линейный массаж выполняют двумя-тремя пальцами в определенном направлении. Для лечения суставов направление движения не играет решающей роли, а вот при лечении дыхательной системы направление массажа соответствует вектору поступления воздуха.

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

ВНИМАНИЕ!

Абсолютное противопоказание к массажу: серьезные поражения внутренних органов.

Опухоли любой локализации – доброкачественные и злокачественные – могут быть абсолютным противопоказанием и требуют предварительной консультации с онкологом.

Противопоказания к массажу: повышенная температура тела, фурункулез, острый флебит (воспаление вен) и тромбоз, участки варикозного расширения вен, кровоточивость кожи и ее воспаление, экземы и дерматиты, солнечный ожог, лимфаденит.

Особо тщательно надо обходить участки кожи, на которых есть большие родинки (или небольшие, но выступающие родинки).

При беременности, во время менструации и при наличии грыжи брюшной стенки – не массируют область живота.

Массаж рефлексорных зон на стопах

Через кисть и стопу врач может воздействовать на многие области человеческого тела, поскольку на них расположены точки соответствия практически всем органам и системам. Эти точки соответствия необходимо стимулировать массажем, чтобы оказывать лечебное воздействие на воспаленные участки тела.

При воздействии надо учитывать, что проекция правой стороны тела находится на правой кисти и стопе, а проекция левой половины тела, соответственно, на левой кисти и стопе.



Рис. 8



Рис. 9

Рис. 10

Массаж стоп считается более действенным. На рефлекторные зоны можно наносить разогревающие кремы и мази, чтобы улучшить кровообращение и про-длить воздействие на больной участок тела.

Приемы массажа таковы.

Нажатие, трение – эти приемы не требуют объяснения.

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

По рис. 8, 9 и 10 вы легко определите нужную область массажа, которая соответствует проблемным системам вашего организма.

Массаж точек на иньской стороне ладони

На основе «Канона массажа» рассмотрим, какую пользу может принести быстрый само-массаж ладоней.

Канон массажа

Если пощипывать обе точки шэнь-мэнь, то это способствует выходу пота из органов цзан и фу. На обеих руках следует пощипывать и поглаживать, а граница между точками проходит в области среднего пальца руки. Если при сильном синдроме жара выходит много пота, следует поглаживать эти точки, и пот сразу же прекратится. Кроме того, применяется для лечения сильных судорог (цзи-цзин), при перекосе рта и глаз. Если перекос влево, тогда сильнее давить следует вправо, а если перекос справа, тогда сильнее давить следует слева.

Точка **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. 11).

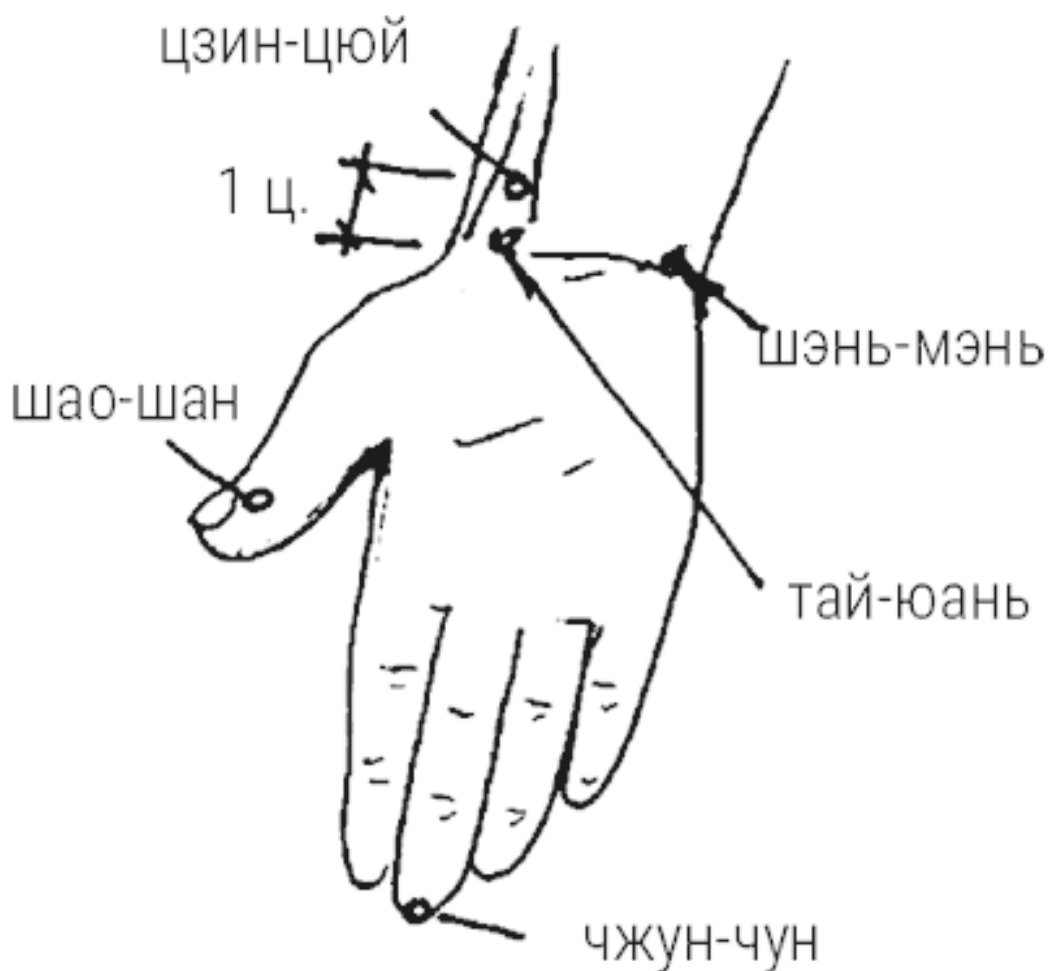


Рис. 11

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; других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, кровохарканье, недержание мочи, отрыжка, понижение аппетита).

Следует пощипывать точку лао-гун, в результате чего будет гармонизироваться ци жара органов цзан и фу.

Точка **лао-гун** («дворец труда») расположена в середине ладони, на проксимальной складке ладони, между 2-й и 3-й пястными костями (рис. 12). Сожмите в кулак кисть – кончик среднего пальца укажет на эту точку.

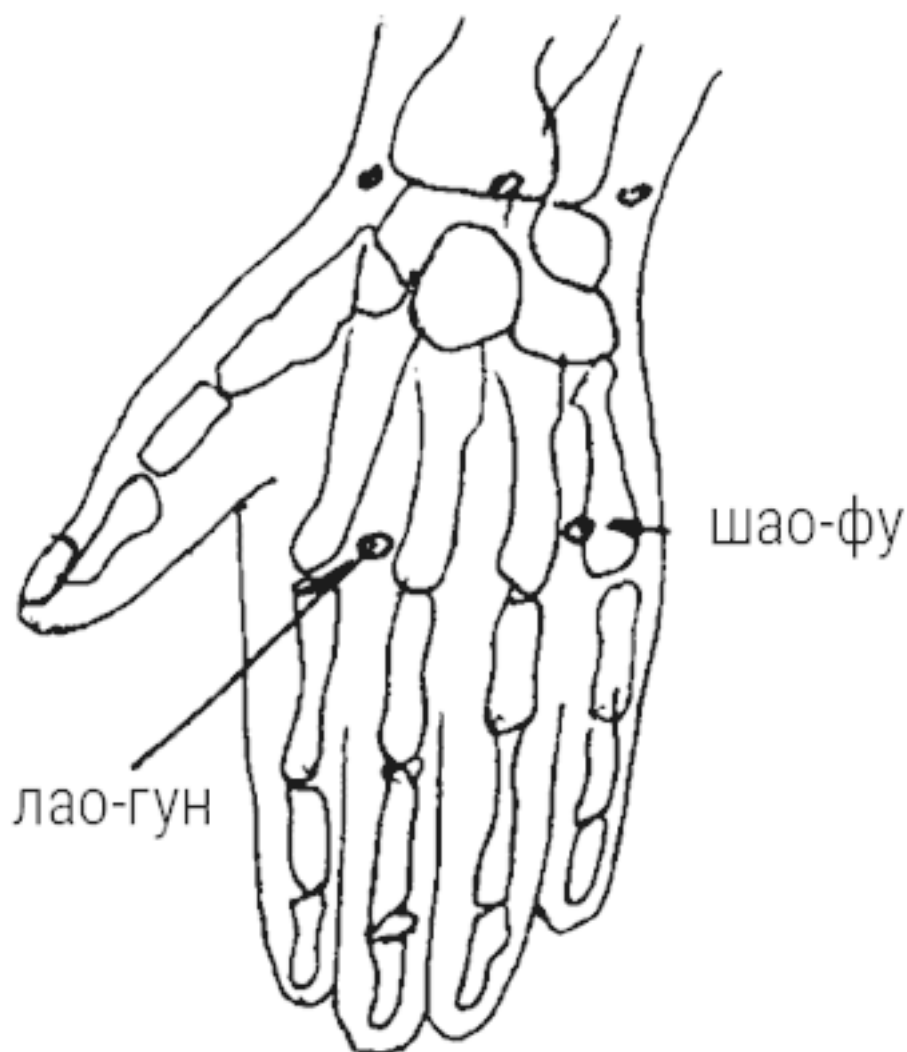


Рис. 12

Следует массировать сочленение сустава на пяти пальцах, в результате можно вылечить вредоносный ветер шан-фэн, водобоязнь, когда постоянно дергаются четыре конечности, когда цвет лица приобретает синий оттенок.

Если пощипывать точку ян-чи, то проходит головная боль, в результате такого воздействия очищается и восполняется вода почек, что помогает при задержках мочеиспускания и запорах или если встречается кровь или желтые выделения в кале и моче. Применяется, когда больной подкатывает глаза, способствует выделению пота.

Точка **ян-чи** («озеро канала ян») расположена в середине тыльной лучезапястной складки, в углублении у локтевого края сухожилия общего разгибателя пальцев (рис. 13).

Массаж точек на янской стороне ладони

Следует щипать точку лао-гун. Следует давить сань-гуань (три сочленения). Когда у больного поднимается жар и выходит пот, следует воздействовать по такому методу. Если же пот не выходит, тогда следует

растирать точку шэнь-мэнь, а также пощипывать. А когда в центре ладони выступит немного пота, тогда можно прекращать.

Точки **лао-гун** и **шэнь-мэнь** – см. *Массаж точек на иньской стороне ладони.*

Сань-гуань – это объединенное название трех областей циркуляции ци.

Первая область (или застава) считается «железной стеной», она расположена в задней части головы, на уровне двух точек **фэн-чи** («озеро ветра»). Точки расположены в углублении под черепом, напоминающем озеро, используются при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка) (рис. 14). Тщательно потрите пальцами первую заставу: от затылка к шее.

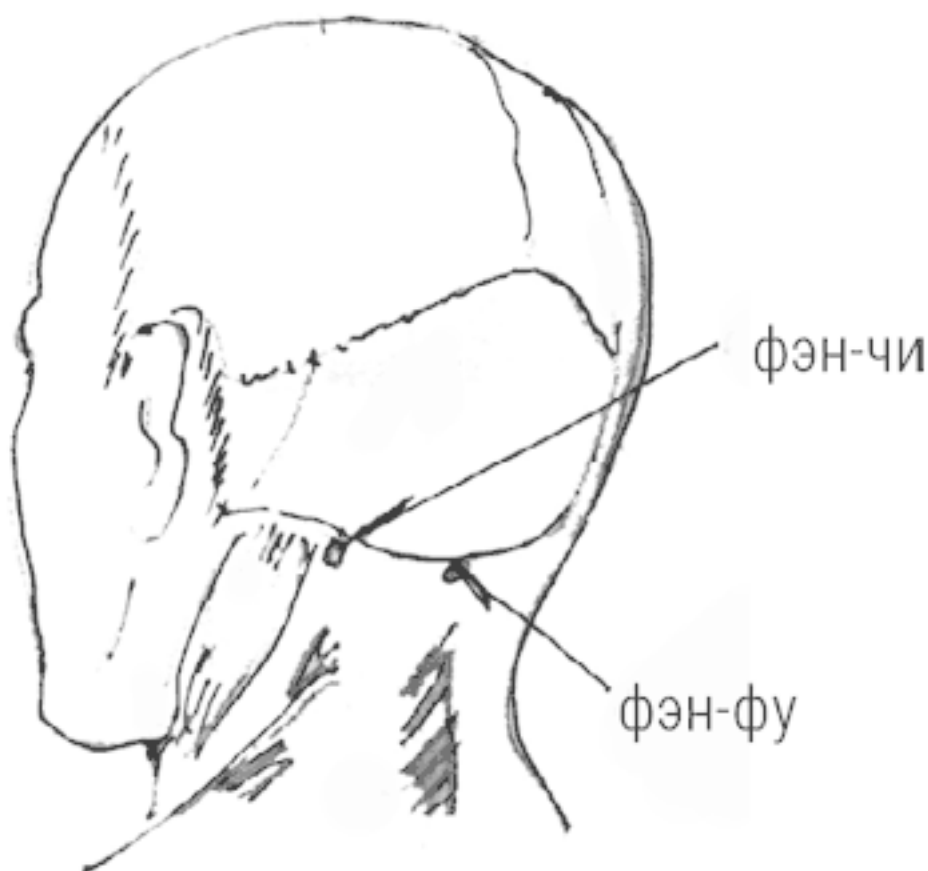


Рис. 14

Вторая область находится на спине возле 14-го позвонка. Если вы согнете локти в лежащем положении, то линия, соединяющая локти, будет второй заставой. Ее надо промассировать щипательным движением – вокруг туловища: спину, подреберье, верх живота.

Третья застава находится на уровне копчика. Ее надо пройти вкруговую, по поясу. На передней стороне туловища эта застава проходит на уровне лобка, а на спине – чуть выше ануса.

Если согнутый палец будешь вращать влево, тогда получается восполнение ци. А если давить прямо, тогда будет опорожнение. Это следует делать, когда организм не принимает пищу и питье, человек слабеет и худеет, на животе появляются синие жилы, лицо становится желтым, четыре конечности теряют силы.

Следует щипать область толстого кишечника и давить на точку ху-коу (хэ-гу). Этот метод помогает, когда у больного сильный понос и пучит живот. Когда у больного наблюдается понос с кровью, тогда следует восполнять точку стихии воды почек. Если понос с гнойными выделениями, следует давить на область сань-гуань.

Точка **хэ-гу** («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Это точка канала толстого кишечника. Сомкните большой и указательный пальцы. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 15).

Сань-гуань – см. предыдущий прием.



Рис. 15

Следует давить на поперечные складки (сы-хэн-вэнь), в результате чего будет восстанавливаться гармония крови и ци между верхом и низом. Применяется, когда человек слабеет и худеет, когда не усваивается материнское молоко, когда постоянно выкручивает руки и ноги, голова искривлена вправо или влево, при синдроме влаги и жара кишечника, когда больной подкатывает глаза, так что видны только белки.

Под поперечными складками здесь подразумеваются все горизонтальные линии сгибов на ладони – от пальцев до запястья.

Секреты массажа ног: нормализация пищеварения, дыхания, лечение неврозов

Учителя утверждают, что во время массажа ног, кроме непосредственного оздоровления суставов, с организмом происходит много удивительных вещей: излечиваются страхи, неврозы, нормализуется перистальтика пищевода и кишечника, улучшается дыхательная функция.

У мужчины всегда следует массировать левую руку и правую ногу, а у женщины нужно массировать правую руку и левую ногу.

Точка **да-дунь**: массаж этой точки помогает вылечить страх... Когда массируешь эту точку, следует ее растирать...

Точка **чжун-фэн**: излечивает страхи и предупреждает их развитие. При массировании следует растирать эту точку.

Точка **юн-цюань**: излечивает рвоту и понос. Если растирание у мужчины делать закручиванием влево, тогда прекращается рвота, а если при растирании закручивать вправо, тогда прекращается понос. У женщины все наоборот.

Точка **пу-цань**: лечит вывихи и растяжения связок стопы, когда рот сжимается судорогой. Если при массировании делать движения закручивая влево, тогда происходит восполнение (бу) рвоты, а если закручивать вправо, тогда делается восполнение поноса. То есть данная точка лечит неврозы, рвоту и понос. Очень эффективным является массаж этой точки совместно со средним пальцем стопы.

Точка **чэн-шань**: применяется для лечения расстройств дыхательной функции, а также при приступах жара. Следует щипать, а также тереть.

Точка **вэй-чжун**: применяется для лечения обмороков, которые происходят, когда больной смотрит вдаль. Следует щипать.

А теперь найдем эти точки на ногах, чтобы воспользоваться при необходимости приемами массажа.

Точка **да-дунь** («большой, толстый» (палец)) расположена на наружной стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя (рис. 16). Кроме воздействия массажем точку можно прижигать до 10 минут.

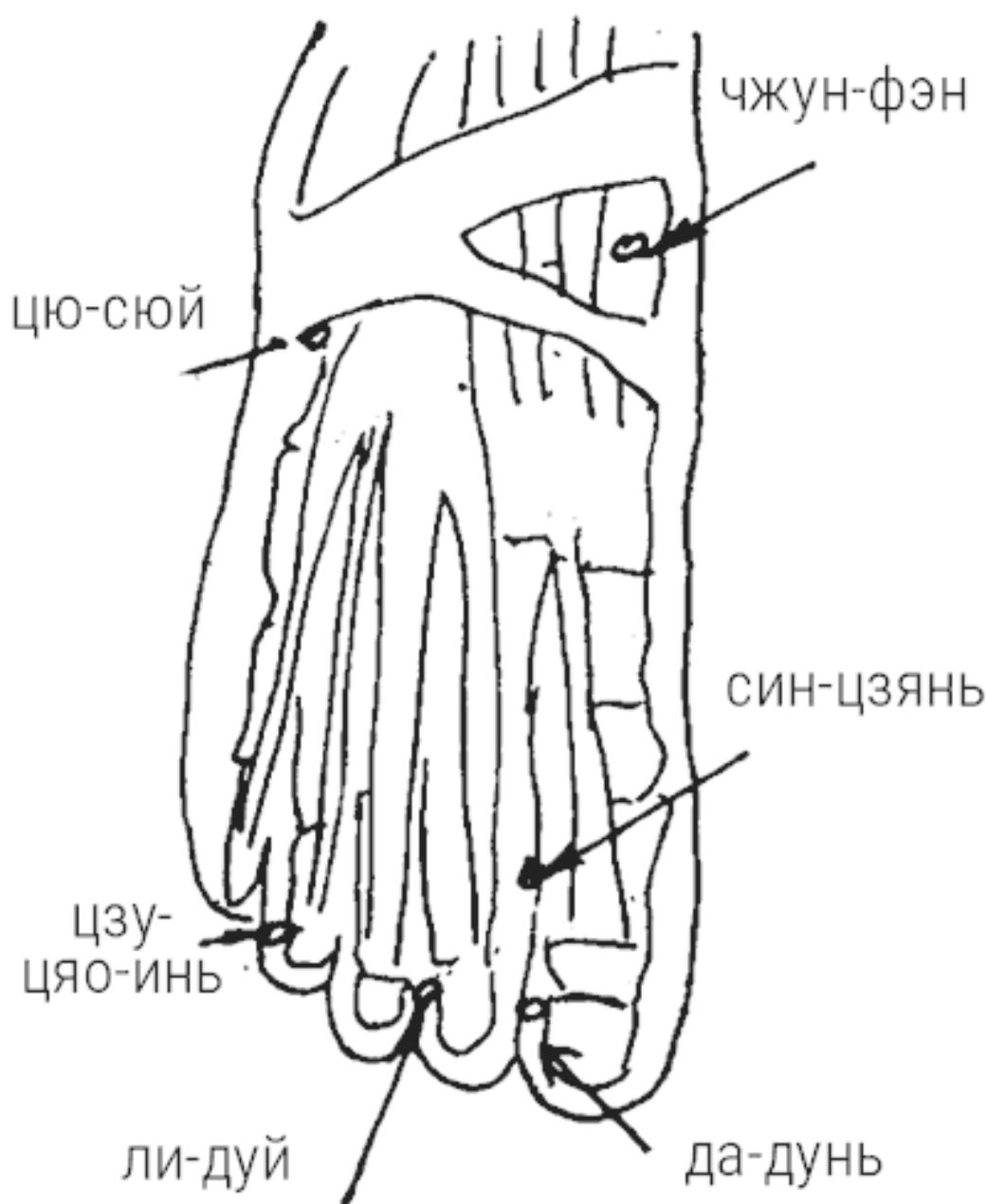


Рис. 16

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).

ВНИМАНИЕ! Воздействие на да-дунь при беременности не допускается!

Точка **чжун-фэн** («находиться внутри») расположена на 1 цунь кпереди от медиальной лодыжки, в углублении у внутреннего края сухожилия передней большеберцовой мышцы

(рис. 16). Если поднять стопу носком вверх, в месте расположения точки образуется углубление, если же разогнуть ее, тогда точка закроется мышцами, будет как бы завернута внутрь. Ее можно прижигать мокса-сигаретой до 15 минут.

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.

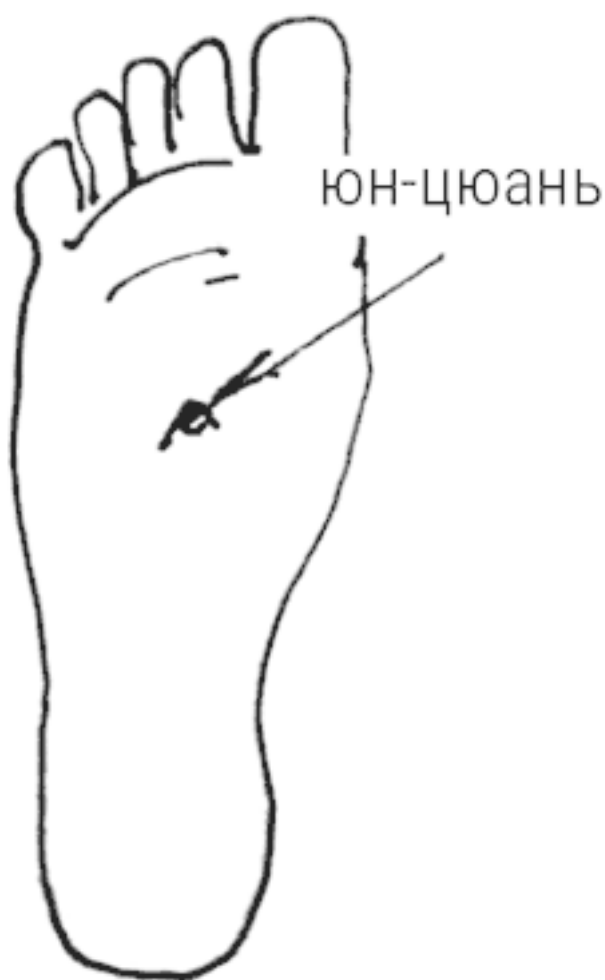


Рис. 17

Точка **юн-цюань** («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневыми костями, в углублении, образующемся при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы) (рис. 17). Она является точкой-источком канала почек, откуда выходит канальная ци ножного канала почек. Прижигание точки полынной сигаретой – до 10 минут.

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 лечении болезней, связанных с ножным каналом почек (ощущение голода с отсутствием аппетита или при слабом аппетите, темный цвет лица, одышка, кашель с отхаркиванием крови, сердцебиение, чувство страха, сухость во рту и на языке, боль и отечность слизистой оболочки горла, желтуха, понос, боль в позвоночнике, слабость и нарушение чувствительности в нижних конечностях, судороги в стопе, жар и боль в подошве стопы), при недостатке инь 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 ступнях, 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 инь легких (кашель с отхаркиванием крови, сухость во рту и в горле, ломота и слабость в пояснице и коленях), при недостатке инь печени (головокружение, шум в ушах, затуманивание зрения, сухость в горле, ощущение жара в ступнях и грудной клетке, беспричинный гнев, ломота в пояснице и коленях), при расстройстве жизненного духа (истерия, беспричинный гнев, беспокойство, бессонница, снижение памяти, сонливость, тоска), при болезнях горла (потеря голоса, боль и отечность слизистой оболочки горла, ощущение комка в горле), при боли в костях, простуде с длительной лихорадкой.

Точка **пу-цань** («поклон слуги») расположена на наружной поверхности пятки, в углублении пяточной кости, кзади и книзу от латеральной лодыжки (рис. 18). Ее легко найти и использовать, когда пациент сгибает ноги в коленях, как в древности слуга кланялся господину, поэтому точка и называется «поклон слуги». Прижигание точки полынной сигаретой производится до 10 минут.

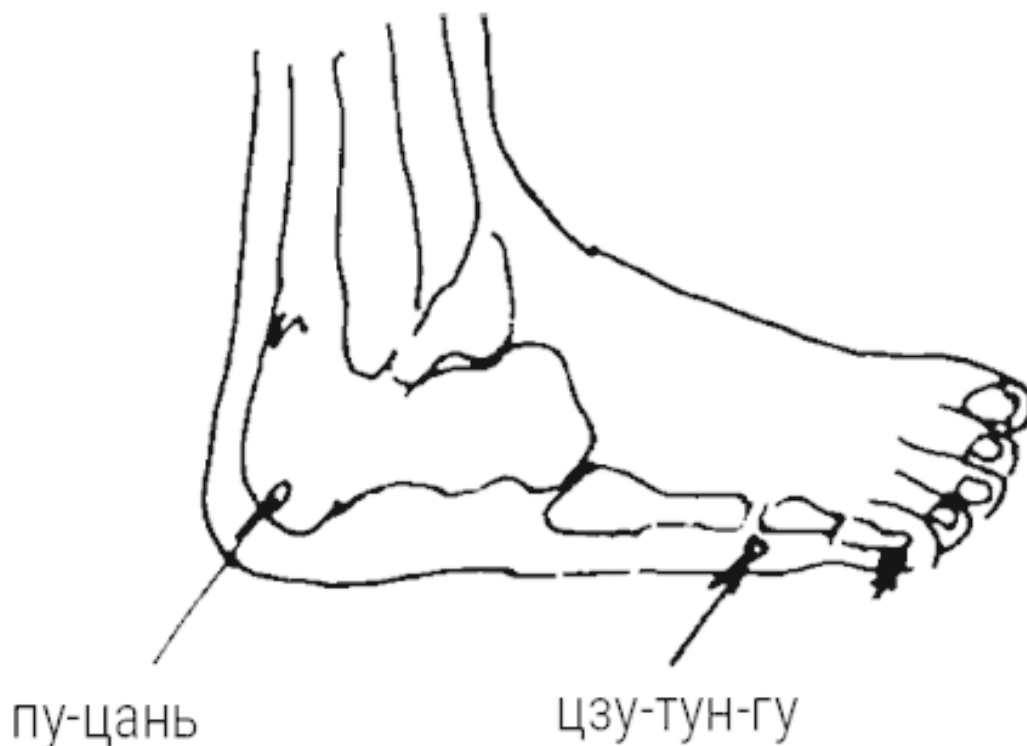


Рис. 18

Дополнительный эффект от воздействия на пу-цань: лечение болезней мочевого пузыря (головная боль, невритизация, боль в пояснице, крестце, пятке, в области наружной лодыжки), слабость, нарушение чувствительности в нижних конечностях.

Точка **чэн-шань** («подпирающая гору») расположена в месте соединения головок икроножной мышцы – ее можно наметить, если пациент встанет на носочки и напряжет икроножную мышцу (рис. 19).

Прижигание точки полынной сигаретой при болях в стопе, бедре, голени проводить до 15–20 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку чэн-шань: уменьшение насморка, остановка и профилактика носового кровотечения; лечение геморроя и выпадения прямой кишки, запоров, поноса, рвоты.

Точка **вэй-чжун** («изгиб, середина») расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, точнее: в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы (рис. 20). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе.

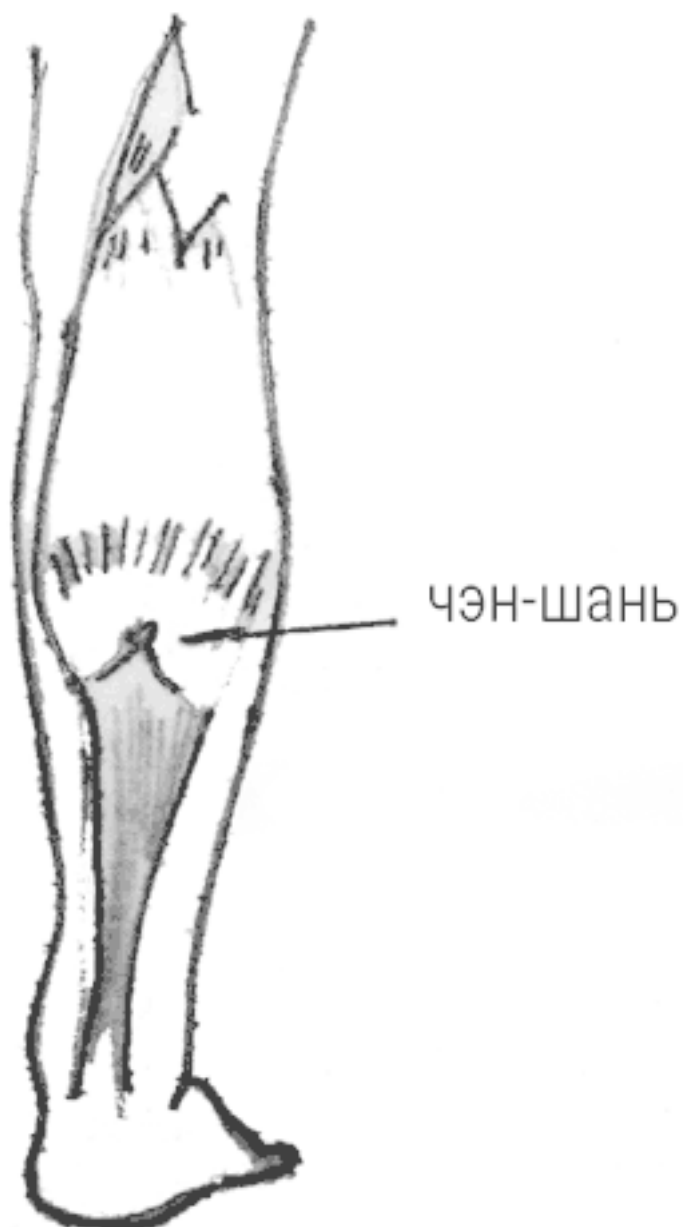


Рис. 19

ВНИМАНИЕ! Прижигание точки вэй-чжун (как и всех точек внутренней стороны колена и локтя) не допускается!



Рис. 20

Дополнительный эффект от воздействия на точку вэй-чжун: 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), лечение болезней мочевого пузыря (недержание мочи, затрудненное мочеиспускание), лечение боли в животе, рвоты, запора, поноса, геморроя.

Массаж лица

Определимся с соответствием частей лица и органов тела. Зная соответствие, можно воздействовать на органы, массируя лицо.

Переносица на лице соответствует сердцу, нос соответствует стихии почвы и селезенке, он является совершенномудрым на лице. Левая щека

соответствует печени, а правая соотносится с легкими. Точка чэн-цзян принадлежит почкам и расположена под нижней губой.

Точка **чэн-цзян** («принимающая слюну») расположена в середине подбородочно-губной борозды (рис. 21).



Рис. 21

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

Растительные составы для массажа

При сухой коже массаж с натуральными нерафинированными растительными маслами незаменим. Жирная кожа – понятие довольно условное: нет людей, у которых участки кожи не требовали бы пропитки растительным жиром. И даже на состоянии определенно жирных участков кожи масло сказывается весьма благотворно, нормализуя жировой обмен.

Нейтральная основа

Для начала выберем основу масляного состава. Несмотря на «нейтральность», она является наиболее действенным компонентом.

Масло зародышей пшеницы – вязкое, с большим содержанием жира. Повышает эластичность кожи, уменьшает секрецию сальных желез, как основа больше подходит для сухой кожи.

Миндальное масло – дорогое удовольствие. Оздоровляет нервную систему, стимулирует рост мышечной ткани, снимает отеки. Мышечная ткань организма подлежит восстановлению в любом возрасте, и именно мышечный корсет поддерживает постоянно деградирующую костную ткань в рабочем состоянии. Поэтому массаж мышц со стимулятором их роста – очень важная процедура.

Оливковое масло лучше использовать в смесях, поскольку оно обладает некоторой липкостью. Зато способствует правильному поглощению кожей ультрафиолетовых лучей, повышает эстетику загара. Заживляет шероховатости кожи, снимает несложные дерматиты и сохраняет молодость лица и шеи в течение многих лет.

Кокосовое масло – это идеальное массажное масло. Легко впитывается в кожу, кардинально улучшает качество кожи, снимает воспаления и высыпания. Повышает тонус мышц. Снимает нервное напряжение. Можно использовать как основу и как разбавление более вязких масел.

Пальмовое масло – хорошее самостоятельное средство для косметического массажа. Хорошо использовать для молодой, не осложненной заболеваниями кожи.

Касторовое масло – можно использовать как основу. Стимулирует рост волос, исключительно полезно для массажа волосистой части головы.

Массажные составы

Смеси растительных масел для массажа выбирают с учетом особенностей кожи и личных предпочтений. Предпочтения определяются чаще всего приятием или неприятием запахов эфирных масел, которые используются как добавки в нейтральную основу масел.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Как и все вещества с выраженным запахом, эфирное масло может быть аллергеном или просто возбудителем нервной системы. При возможности аллергии на какой-то из компонентов – весь масляный состав нам не подходит.

С маслом лаванды

- 50 мл масляной основы;
- 20 мл кокосового масла;
- 5 мл капель масла лаванды.

С розовым маслом

- 50 мл масляной основы;
- 20 мл зародышей пшеницы;
- 5 мл розового масла.

С сандаловым маслом

- 50 мл основы;
- 20 мл миндального масла;
- 20 мл масла зародышей пшеницы;
- 5 мл сандалового масла.

С маслом жасмина

- 40 мл основы;
- 5 мл миндального масла;
- 5 мл масла зародышей пшеницы;
- 5 мл жасминного масла.

Состав без эфирных масел

- 30 мл масляной основы;
- 1 чайная ложка кокосового масла.

И еще один состав без эфирных масел, чтобы побаловать кожу

- 20 мл масляной основы;
- 20 мл миндального масла.

Надавливание

Надавливание – один из простейших приемов самомассажа, который наиболее эффективно снимает внезапную боль.

Неотложные состояния настигают нас внезапно. Некоторые из них мы можем снять сами, а иногда и просто обязаны это сделать, если врачебная помощь недоступна.

Однако для скорой помощи посредством массажа есть серьезные предостережения, мы приводим их перед соответствующими приемами. Отнеситесь к предостережениям внимательно!

Надавливание происходит достаточно интенсивно, но при этом дискомфорта доставлять не должно.

«Стандартное» или среднее время давления на определенную зону составляет 5–7 секунд. Зоны на шее являются исключением, они надавливаются не более 3 секунд.

Большой палец – самый «ходовой» исполнитель надавливания, он всегда должен быть жестким. Для надавливания используют подушечку пальца, движение направлено книзу, перпендикулярно к поверхности давления. Посмотрите на фотографии, на них показаны правильное (фото 5, а) и неправильное (фото 5, б и фото 5, в) положение руки во время работы.

Если вы думаете, что неправильное положение навредит массируемой коже или мышцам, то ошибаетесь. При достаточно сильном надавливании мы рискуем травмировать суставы пальца. Именно для поддержания массирующих пальцев в здоровом рабочем состоянии требуется правильная техника выполнения!

Совмещенные большие пальцы (вернее, подушечки больших пальцев) обладают удвоенной силой (фото 5, г).

Если вы правша, левый палец помещается сверху и дополняет усилие правого.

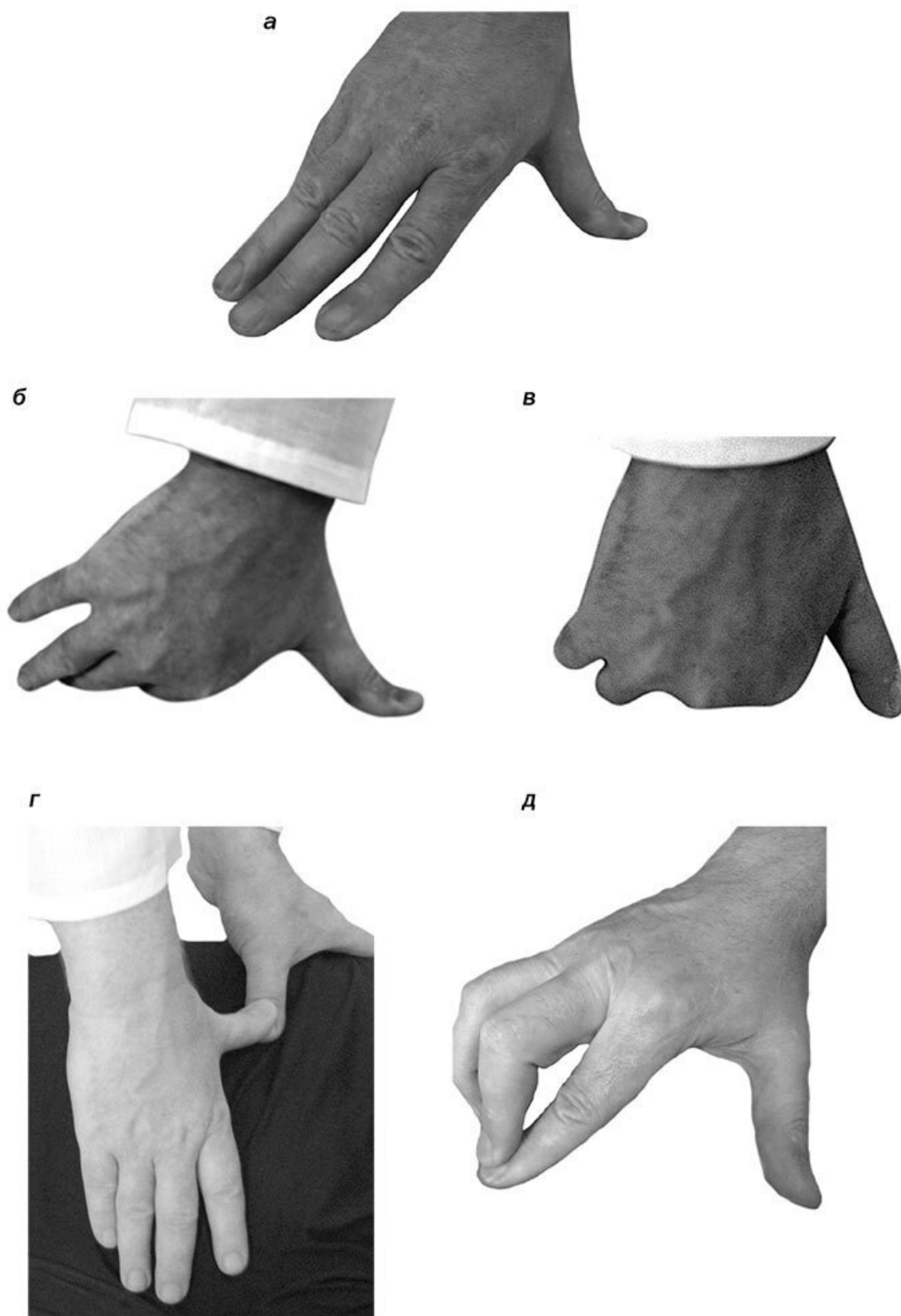


Фото 5

Указательный и средний пальцы вместе также обладают удвоенной силой, если средний палец поместить на кончик указательного пальца (это можно увидеть на фото 5, д).

В основном этот прием используется, когда совмещать большие пальцы неудобно.

Четыре или три сложенных пальца (указательный, средний и безымянный) – наш следующий инструмент. Чаще всего этот способ надавливания используется для работы с большими поверхностями тела: живот, спина, лицо.

Ладони (или только опорная часть ладони) тоже нужны для больших участков, а также для давления на глаза.

Ладони не поранят глаза, как это могут сделать пальцы при случайном соскальзывающем движении.

Профилактика и лечение по точкам шиацу

Массаж надавливанием заимствован из японской практики шиацу.

Секрет метода шиацу, как и всей восточной медицины, трудно объяснить с точки зрения европейской традиции. От китайской терапии шиацу отличается тем, что врач действует интуитивно, на ощупь. Структура ткани в точке (или даже в зоне) надавливания для врача имеет определяющее значение, поскольку измененная, «ненормальная», болезненная точка сильно отличается от «нормальной». Измененную точку врач обозначает словом «катай!» («жестко!»), и это может быть ее единственным отличием. А иногда к жесткости присовокупляются измененный цвет и рисунок кожи, повышенная температура в точке или резкая болезненность. Серия надавливаний должна вернуть точку в нормальное состояние. Только тогда врач считает работу законченной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.