

Э И С П И М

Ш Р И  
Р О Й

Эффективный  
**САМОМАССАЖ**  
от недугов и  
недомоганий



ВСЬ

# **Шри Рой**

# **Эффективный самомассаж**

# **от недугов и недомоганий**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41042972](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41042972)*

*Эффективный самомассаж от недугов и недомоганий: ИГ «Весь»;*

*СПб.; 2017*

*ISBN 978-5-9573-3279-4*

## **Аннотация**

Книга «Эффективный самомассаж» посвящена знаменитой методике Йосиро Цуцуми, основанной на практиках традиционной восточной медицины. Главным ядром системы является комплекс массажных упражнений, выполняемый пальцами, позволяющий улучшить самочувствие в целом, а также воздействовать на конкретные органы. Помимо этого методика включает в себя оздоровительные дыхательные и медитативные практики и асаны йоги. Выполнение описанных в книге упражнений поможет укрепить защитные силы организма, повысить общий энергетический тонус, а также послужит эффективным подспорьем в лечении различных недугов и заболеваний.

# Содержание

Секрет методики и меридианы тела	7
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Шри Рой**

# **Эффективный самомассаж**

# **от недугов и недомоганий**

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2017

\* \* \*



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

# **Секрет методики и меридианы тела**

Й. Цуцуми – японский специалист, добившийся немалых успехов в своей многолетней научно-практической работе. Опираясь на тысячелетние традиции китайской медицины – они играли важную роль и в Японии, – прежде всего в области акупунктуры и восточного массажа, Й. Цуцуми разработал комплекс выполняемых пальцами упражнений, позволяющих добиться улучшения самочувствия. Однако это только часть системы. Он также учитывал практики оздоровительного дыхания, благоприятное воздействие на организм поз йоги и мышечных сокращений, активизирующих прохождение энергии жизни. Только все это, вместе взятое, и образует методику Й. Цуцуми.

Именно поэтому ее автор прежде всего предлагает понять специфику проходящих в теле человека меридианов, на точки которых нужно воздействовать.

Согласно различным традиционным учениям Востока, в организме человека имеется 5 основных и 12 важнейших органов. К первым причислены сердце, селезенка, почки, легкие, печень. Кроме того, органы подразделяются на группы по принципу Ян – Инь. Система Ян – полые органы: желудок, тонкий и толстый кишечник, желчный пузырь, моче-

вой пузырь и «тройной обогреватель» (трех полостей тела). Они расходуют жизненную энергию. К системе Инь относятся легкие, сердце, почки, печень, селезенка и поджелудочная железа. Эти органы аккумулируют и вырабатывают энергию.

У каждого из 12 органов свой меридиан, на котором находится различное число точек воздействия, известных нам как акупунктурные. Давным-давно выработаны правила выбора и стимулирования этих точек при различных заболеваниях, что позволяет регулировать процессы, происходящие в организме человека, приводить к балансу соотношение начал, влиять на энергетическую деятельность.

## **Меридианы и находящиеся на них точки воздействия**



Номер	Название меридиана	
	Русский вариант	Вариант Й. Цуцуми с указанием количества точек воздействия
I	Меридиан легких	Таинь руки (12 точек)
II	Меридиан толстой кишки	Иомэй руки (20 точек)
III	Меридиан желудка	Иомэй ноги (45 точек)
IV	Меридиан селезенки — поджелудочной железы	Таинь ноги (21 точка)
V	Меридиан сердца	Сёинь руки (9 точек)
VI	Меридиан тонкой кишки	Тайо руки (19 точек)
VII	Меридиан мочевого пузыря	Тайо ноги (63 точки)
VIII	Меридиан почек	Сёинь ноги (27 точек)
IX	Меридиан перикарда	Кэцуинь руки (9 точек)
X	Меридиан «трех обогревателей»	Сиюэ руки (23 точки)
XI	Меридиан желчного пузыря	Сиюэ ноги (43 точки)
XII	Меридиан печени	Кэцуинь ноги (13 точек)
XIII	Меридиан задний срединный	Току-мяку (27 точек)
XIV	Меридиан передний срединный	Нин-мяку (24 точки)

Цуцуми выделяет на каждом меридиане самые главные точки, на которые и предлагает воздействовать. Они аналогичны тем, которые известны в рамках китайской традиции акупунктуры.

**1. Меридиан легких.** Парный меридиан. Относится к системе Инь. Начинается в точке на верхнем крае второго ребра, поднимается вверх, к ключице, снова опускается по внутренней стороне плеча, у локтя переходит на наружный край предплечья. Следует далее в области кисти и по возвышенности большого пальца, заканчиваясь у края ногтевого ложа. Всего по ходу этого меридиана находится 12 точек.

*Основные показания.* Функция легких, согласно традициям восточной медицины, связана с состоянием кожи, волос, потовых желез, носоглотки, трахей, бронхов. Стимулировать точки меридиана рекомендуется при заболеваниях носоглотки, трахей, бронхов и легких, затрудненном дыхании, боли в области груди, а также при дерматологических заболеваниях лица, болевых ощущениях в руках и аллергических кожных реакциях.

**2. Меридиан толстой кишки.** Парный меридиан. Относится к системе Ян. Начинается от ногтевого ложа указательного пальца, проходит вдоль его лучевого края, далее идет между первой и второй пястными костями и между сухожилиями короткого и длинного разгибателя большого пальца кисти. По лучевому краю предплечья доходит до локтевой складки, поднимаясь затем на наружнозаднюю поверхность плеча до акромиального отростка лопатки и далее до седьмого шейного позвонка. Из этой точки меридиан выходит в надключичную область, откуда одна его ветвь идет в глубь тела до толстой кишки, а вторая – по шее, пересекая нижнюю челюсть впереди от ее угла. Там он делает поворот, переходя на противоположную сторону. В носогубной борозде он пересекается с идентичным меридианом, проходящим по другой стороне тела. По ходу меридиана находится 20 точек.

*Основные показания.* Заболевания желудочно-кишечного тракта (прежде всего толстой кишки и желудка), слизистых оболочек и кожи, легких; болевые синдромы, в том числе

возникающие в полости рта (язык, зубы, миндалины) и области лица (нос, уши, глаза).

**3. Меридиан желудка.** Парный меридиан. Относится к системе Ян. Начинается от точки, которая находится в середине нижнего края орбиты, затем спускается вертикально вниз до уровня крыла носа. Далее идет к середине носогубной складки, огибая угол рта, проходит по нижней челюсти до середины нижней губы. Оттуда направляется по нижней челюсти и делится на две ветви. Одна из них поднимается вверх, кпереди от ушной раковины, до лобно-теменной области. Другая ветвь опускается вдоль переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы до ключицы. Меридиан протекает внутрь тела, подходя к желудку и другим органам брюшной полости. Наружная часть меридиана по среднеключичной линии идет вниз. На животе проходит по наружному краю прямой мышцы до лобковой кости. Достигнув ее верхнего края и соединившись с другой ветвью, он выходит на наружнопереднюю поверхность бедра, следуя по наружному краю четырехглавой мышцы. Затем меридиан пересекает коленный сустав, идет по передненаружной поверхности голени. На стопе он проходит между второй и третьей плюсневными костями и оканчивается в наружную сторону от ногтевого ложа второго пальца стопы. По ходу меридиана расположено 45 точек.

*Основные показания.* Согласно традициям восточной медицины, на акупунктурные точки меридиана желудка воз-

действуют при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки (прежде всего при нарушениях секреторной функции), кишечника, а также при гипертонии, головной боли, невралгии тройничного нерва, неврите лицевого нерва, синусите, эпилепсии, депрессивных состояниях, артритах, гинекологических заболеваниях.

Эффект воздействия во многом зависит от места расположения точек. Если задействованы точки, находящиеся на голове, нормализуется кровообращение органов чувств и слизистой оболочки полости рта. Также оказывается лечебная помощь при невралгии и спазме мышц лица. Стимуляция точек меридиана в области шеи эффективна при заболеваниях гортани и верхних дыхательных путей, а в области грудной клетки – при бронхолегочных болезнях. Лечение гастрита и энтерита облегчается при воздействии на точки в области груди и живота. Расположенные на ногах точки задействуются для нормализации кровообращения в ногах, в области шеи и головы. Нижние точки меридиана также используются для лечения головной боли и др.

**4. Меридиан селезенки – поджелудочной железы.** Парный меридиан. Относится к системе Инь. Начинается у внутреннего края ногтевого ложа первого пальца стопы. Проходит по ее внутренней поверхности, на границе тыльной стороны и подошвы. Несколько впереди медиальной лодыжки пересекает голеностопный сустав, проходит по передне-внутренней поверхности голени, далее следуя вверх по

заднему краю большеберцовой кости. Через коленный сустав и по передневнутренней поверхности бедра достигает живота – середины паховой связки. Здесь он разделяется на две ветви. В области грудной клетки меридиан проходит на некотором расстоянии от переднесрединной линии. Не достигая ключицы, в области второго межреберного промежутка, поворачивает вниз и в наружном направлении. Второе ответвление меридиана от нижнего отдела живота идет к селезенке, поджелудочной железе (правым меридианом, согласно традициям восточной медицины, управляет поджелудочная железа, а левым – селезенка) и желудку. После того как оказывается пройденной диафрагма, меридиан поднимается вдоль пищевода до основания языка. От поджелудочного же ответвления через диафрагму идет еще одно – к сердцу. По ходу меридиана расположена 21 точка.

*Основные показания.* Заболевания желудка, кишечника, селезенки, в частности запор, диарея, дизентерия, боль в области желудка, рвота, заболевания мочеполовой системы, некоторые виды депрессии.

**5. Меридиан сердца.** Парный меридиан. Относится к системе Инь. Продолжает меридиан селезенки – поджелудочной железы. Начинается в области сердца на уровне подмышечной складки у нижнего края большой грудной мышцы плеча. Затем проходит по внутреннему краю двуглавой мышцы, локтевому краю предплечья, локтевому краю кисти между четвертой и пятой пястными костями и заканчивает-

ся у ногтевого ложа мизинца с лучевой стороны. Делится на две ветви: одна проходит через диафрагму и направляется к тонкой кишке, другая, из сердца, – по двум сторонам внутренней поверхности шеи к глазам. По ходу меридиана отмечается 9 точек.

*Основные показания.* Функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы, кардиалгии, неврозы, обмороки, головокружения, психоэмоциональные нарушения (страх, тревога, грусть и др.).

**6. Меридиан тонкой кишки.** Парный меридиан. Относится к системе Ян. Продолжает меридиан сердца. Начинается у локтевого края ногтевого ложа мизинца. Далее идет по локтевой поверхности кисти, внутреннезадней поверхности предплечья и плеча. На уровне нижнего края ости лопатки опускается в подостную ямку. Здесь пересекается с иными меридианами системы Ян. Затем разветвляется. Одна ветвь идет по заднему краю грудино-ключично-сосцевидной мышцы до угла нижней челюсти, где пересекает щеку и подходит к скуловой кости, там она делится на две конечные ветви, одна из которых подходит к уху, а другая – к глазу. Другая ветвь проходит вдоль пищевода в глубь тела – к сердцу, желудку и тонкой кишке. По ходу меридиана насчитывается 19 точек.

*Основные показания.* Заболевания желудочно-кишечного тракта, боли в области головы, заднебоковой части шеи, ушей, глаз и горла, ревматические заболевания рук, артриты

плечевого пояса, состояния возбуждения, связанные с нервной системой, эпилепсия.

**7. Меридиан мочевого пузыря.** Парный меридиан. Относится к системе Ян. Продолжает меридиан тонкой кишки. Начинается у внутреннего угла глаза, затем поднимается через лобную и теменную области параллельно средней линии головы, которая проводится от внутреннего угла глаза. В шейно-затылочной области разделяется на две ветви. Первая ветвь, от которой на пояснице отходят ответвления к почкам и мочевому пузырю, пролегает через крестец, ягодичную область, на заднюю поверхность бедра, направляясь к подколенной ямке, где и соединяется со второй ветвью, подходящей сюда от шейно-затылочной области. Спускаясь по задней поверхности голени, меридиан сзади огибает латеральную лодыжку, проходит по наружной поверхности стопы (граница подошвы и тыльной поверхности) и заканчивается у наружного края ногтевого ложа мизинца, откуда начинается меридиан почек. По ходу меридиана расположены 63 точки.

*Основные показания.* Заболевания мочеполовой сферы, легких, сердца, органов желудочно-кишечного тракта, боли в области головы, задней поверхности шеи, поясницы и ног, заболевания глаз, психические заболевания, болезненные и спастические состояния, в том числе судороги икроножных мышц, хронические кожные заболевания (экзема, дерматит, псориаз), остеохондроз, заболевания суставов, центральной

и периферической нервной системы.

**8. Меридиан почек.** Парный меридиан. Относится к системе Инь. Согласно традициям восточной медицины, один из важнейших меридианов в теле человека: деятельность почек связывалась с работой легких, состоянием сердечно-сосудистой системы, костной системы, с половой функцией. Этот меридиан, продолжающий меридиан мочевого пузыря, начинается в точке на подошве, во впадине, образуемой при сгибании пальцев стопы. Далее он пересекает подошву и выходит к середине медиальной поверхности стопы, образуя затем кзади и книзу от медиальной лодыжки петлю. Затем поднимается по медиальной поверхности голени и бедра, располагаясь сзади от меридианов селезенки – поджелудочной железы и печени. Дойдя до лобковой кости, делится на две ветви – наружную и внутреннюю. Первая ветвь поднимается до области живота. Достигнув области грудной клетки, меридиан проходит недалеко от ее средней линии и заканчивается под ключицей. Вторая ветвь входит в крестец, поясничный отдел позвоночного столба и почку. От почки разветвления этой ветви пролегают к мочевому пузырю, печени и через диафрагму – в легкие и сердце и, контактируя с меридианом перикарда, направляются вдоль трахеи к корню языка. По ходу меридиана насчитывается 27 точек.

*Основные показания.* Расстройства органов мочеполовой системы, заболевания легких, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек и горла, кожные заболевания.



**9. Меридиан перикарда.** Парный меридиан. Относится к системе Инь. Согласно восточным традициям, его называют сердечно-сосудисто-сексуальным меридианом. Начинается он внутренним своим ответвлением в грудной полости, затем входит в перикард, после чего следует к средней и нижней «обогревающим» полостям (через диафрагму к брюшной полости), то есть широко контактирует с меридианом «трех обогревателей». Наружное ответвление меридиана выходит на поверхность недалеко от соска. После этого меридиан идет к плечу и, располагаясь на его медиальной поверхности между головками бицепса, проходит локтевой сгиб, будучи расположенным кнутри от сухожилия бицепса. На предплечье меридиан идет между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти. Далее он пересекает лучезапястный сустав, середину ладони, по медиальному краю третьего пястного промежутка, заканчиваясь у ногтя среднего пальца. У меридиана есть ответвление, начинающееся посередине ладони, в точке между третьей и четвертой пястными костями, завершаясь в концевой фаланге безымянного пальца. По ходу меридиана насчитывается 9 точек.

*Основные показания.* Заболевания в области сердца, грудной клетки и желудка, психические заболевания, астенические состояния, нарушения сна.

**10. Меридиан «трех обогревателей».** Парный меридиан. Относится к системе Ян. Согласно традициям восточной

медицины, меридиан связан со всеми тремя (верхней, средней, нижней) полостями тела человека. Продолжает меридиан перикарда. Начинается на тыльной стороне концевой фаланги безымянного пальца кисти, у края ногтевого ложа. Затем идет по тыльной стороне кисти между четвертой и пятой пястными костями, поворачивая на уровне головки четвертой пястной кости к середине лучезапястного сустава. Далее меридиан проходит по наружной поверхности предплечья, в промежутке между лучевой и локтевой костями, вдоль лучевого края общего разгибателя пальцев. Пролегая по наружной поверхности через лучевой сустав и пересекая акромиальный отросток лопатки, он направляется к точке, соединяющей его с идентичным меридианом противоположной стороны. Оттуда меридиан идет через надключичную впадину в грудную полость, давая ответвления к перикарду. Одно из них опускается в брюшную и тазовую полости, другое – поднимается к шее, где проходит по латеральному краю трапециевидной мышцы по направлению к сосцевидному отростку. В околоушной области меридиан разделяется на две ветви. Одна огибает ушную раковину сзади, в свою очередь, ответвляясь к виску, щеке и нижнему краю глазной орбиты; другая, дав разветвления к уху, проходит впереди ушной раковины и на уровне верхней вырезки козелка в косом направлении достигает конца брови, где и заканчивается. Ответвление идет к уху и к наружному углу глаза – к меридиану желчного пузыря. По ходу меридиана насчитывается 23

ТОЧКИ.

# 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.