
ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ



**Воздействие на меридианы
с точки зрения Китайского
традиционного массажа**



Восточный массаж

Илья Мельников

**Воздействие на меридианы
с точки зрения Китаского
традиционного массажа**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Воздействие на меридианы с точки зрения Китаского
традиционного массажа / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,
2012 — (Восточный массаж)

С массажем человек знаком очень давно. Еще за 5000 лет до н.э. массаж применялся в Китае, Японии, Египте и других странах Востока. В наши дни интерес к массажу как к лечебному фактору не ослабевает, а все более возрастает. Широкое использование массажа объясняется как его практической доступностью, относительной простотой, возможностью проведения как специалистами, так и лицами, владеющими его техникой. В этой книге вы можете познакомиться с основными классическими меридианами, а также подробно узнать другие жизненные меридианы в технике китайского традиционного массажа.

Содержание

Определение индивидуального цуня. Нахождение точек	5
Меридиан легких	6
P1 чжун-фу (центральный особняк)	7
P2 юнь-мэнь (дверь облаков)	8
P3 тянь-фу (небесный дворец)	9
P4 ся-бай (рыцарская белизна)	10
P5 чи-цзе (мелкое болото)	11
P6 кун-цзуй (высшее отверстие)	12
P7 ле-цюе (недостающий ряд)	13
P8 цзин-цюй (поворот канала)	14
P9 тай-юань (большая пучина)	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Илья Мельников

Воздействие на меридианы с точки зрения Китаского традиционного массажа

Определение индивидуального цуня. Нахождение точек

При нахождении точек пользуются пропорциональными отрезками, носящими название “цунь”, величина которых очень индивидуальна, так как определяется расстоянием между концами складок предельно согнутого среднего пальца у мужчины на левой руке, у женщины – на правой. Индивидуальные цуни определяются также поперечным разрезом пальцев. При сомкнутых и выпрямленных четырех пальцах кисти руки, ширина на уровне проксимальных фаланг должна соответствовать трем цуням; ширина двух пальцев – полутора цуням; ширина сомкнутых указательного, среднего и безымянного – приблизительно двум цуням.

Все части тела условно разделяются на определенное число цуней, и, как правило, точка находится на границе отрезков и часто совпадает с углублением, нащупываемым пальцем. Для удобства использования индивидуального цуня, можно сделать ленту, наподобие сантиметровой, с отложенными на ней десятью-двенадцатью вашими индивидуальными цунями. С помощью такой ленты можно легко определить необходимые точки для массажа.

Описание основных меридианов и наиболее важных точек воздействия поможет правильно выбрать и определить места для проведения массажа.

Меридиан легких (шоу-тайнь-фэй-цзин, ручная линия легких, великий инь) (I; P)

Меридиан парный, симметричный и центробежный, относится к системе инь, насчитывает 11 точек; время максимальной активности с 3 до 5 часов. В это время меридиан наиболее “расположен” к тонизирующему воздействию. Время минимальной активности – с 15 до 17 часов, в это время меридиан легче тормозить.

Наружный ход меридиана легких исходит из грудной клетки в первом подреберье, поднимается к ключице, спускается по передней стороне плеча по наружному краю двуглавой мышцы, в области предплечья соответствует ходу лучевой артерии, затем переходит на кисть, идет по наружному краю короткой отводящей мышцы I пальца и заканчивается у лучевого края ногтевого ложа I пальца. Ответвление наружного хода от точки P7 лещуе проходит по тыльной стороне кисти ко II пальцу, где происходит соединение меридиана с меридианом толстой кишки (в точке GI1 шан-ян).

Внутренний ход меридиана начинается в средней части туловища, идет к желудку, диафрагме и легким, плечевому суставу и в точке P1 чжун-фу переходит в наружный ход.

Р1 чжун-фу (центральный особняк)

Локализация: в первом межреберье в сторону от средней линии груди на шесть цуней, кнаружи от сосковой линии на два цуня и выше соска на три межреберья. Является сигнальной точкой своего меридиана.

Показания: Ринорея; гиперемия глаз; кашель; одышка; удушье; астма; прыщи; заикание; бронхит; плеврит; болезни сердца; боль в области грудной клетки, плечевого сустава; боль в области спины; тонзиллит; ночная потливость; отсутствие аппетита; односторонние боли в половом члене; отечность лица; пневмония.

P2 юнь-мэнь (дверь облаков)

Локализация: кверху от первого ребра, в подключичной ямке, в сторону от средней линии на шесть цуней, выше точки P1 чжун-фу на 3 см, у нижнего края акромиального конца ключицы.

Показания: сердцебиение невrogenного характера; раздражительность; кашель; бронхиальная астма; удушье; одышка; туберкулез легких; прыщи; межреберная невралгия; боли в грудной клетке и подреберье, в спине и плечевом суставе; контрактура мышц мочевого пузыря; онемение области плеча и спины, невозможно поднять руку; боли в плечевом суставе, усиливающиеся при движении руки вверх, вбок или назад к спине.

РЗ тянь-фу (небесный дворец)

Локализация: на передней поверхности плеча, ниже уровня подмышечной впадины на три цуня, у наружного края двуглавой мышцы.

Показания: одышка; астма; кровохарканье; носовое кровотечение; психозы; неврастения; реактивные состояния; угнетенность; забывчивость; отравление угарным газом; голокружение; гиперемия головного мозга; бронхит; плеврит; боли на внутренней поверхности плеча и в плечевом суставе, межреберная невралгия.

Р4 ся-бай (рыцарская белизна)

Локализация: на плече ниже уровня подмышечной впадины на четыре цуня, выше складки локтевого сгиба на пять цуней, у наружного края двуглавой мышцы плеча.

Показания: сердцебиение неврогенной природы; одышка; астма; носовое кровотечение; раздражительность; меланхолия; кровохарканье; чувство удушья; боли в груди, в области плеча, сердца, в подмышечной области, по внутренней поверхности руки; невралгия плечевого сплетения; тошнота; рвота; кашель.

P5 чи-цзе (мелкое болото)

Локализация: в центре складки локтевого сгиба у лучевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Функция: седативная точка.

Показания: кровохарканье; кашель; удушье; выделение густой гнойной мокроты; лихорадка; неврастения; реактивные состояния; истерия; психастения; кошмарные сновидения; ринит; тонзиллит; бронхит; плеврит; туберкулез легких; бронхиальная астма; сердцебиение; боли в почках; недержание мочи или ночной анурез; аллергический насморк; судороги у детей; нарушение двигательной и чувствительной функции руки; отек и боли в области плечевого сустава и предплечья; судороги мышц предплечья; ригидность позвоночника; паралич конечностей.

Р6 кун-цзуй (высшее отверстие)

Локализация: на ладонной поверхности предплечья выше лучезапястной складки на семь цуней.

Показания: кашель; кровохарканье; головные боли; заболевания горла и гортани; ларингит; осиплость голоса; высокая температура; лихорадка; боль в плече; анкилоз или боли суставов пальцев рук; боль и ограничение движения в локтевом суставе и пальцах рук; боли в области сустава конечностей; боли в коленном суставе с одновременными болями рук.

Р7 ле-цзюе (недостающий ряд)

Локализация: на лучевой стороне предплечья чуть выше шиловидного отростка, где прощупывается углубление, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня. Функция: ло-пункт к меридиану толстой кишки и точка-ключ ЧМV жэнь-май.

Показания: Снижение общей сопротивляемости организма; боли в области сердца; эпилепсия; плохая память; нервный смех; головная боль; грипп; кашель; удушье; туберкулез легких; боли зубов; ангина; тонзиллит; ларингит; астма; затрудненное дыхание; склонность к кожным заболеваниям; боли в локтевом суставе; ладони болезненные и горячие; боли в области полового члена; зудящая сыпь; геморрой; гемиплегия; невралгия тройничного нерва; боли в височно-затылочной области; тик и контрактура после паралича лицевого нерва; опущение угла рта; боли в области кисти; запястья; локтевого сустава; воспаление яичников и фаллопиевых труб.

Р8 цзин-цзюй (поворот канала)

Локализация: выше проксимальной лучезапястной складки на один цунь, на лучевой артерии, где пальпируется пульс.

Показания: одышка; кашель; астма; боль в груди; ячмень; конъюнктивит; температура, озноб; сухость кожи; зуд; ангина, тонзиллит; бронхиальная астма; густая мокрота; опухание лица при кашле; эмфизема легких; спазм пищевода; икота; рвота; геморрой; сперматорея; гематурия; боль в половом члене; боль зубная; боль в предплечье и лучезапястном суставе при неврите лучевого нерва; межреберная невралгия; онемение рук; не открывается рот; лихорадочное состояние; напряжение мышц груди и спины.

Р9 тай-юань (большая пучина)

Локализация: у лучевого конца проксимальной лучевой складки, чуть выше шиловидного отростка лучевой кости. Функция: тонизирующая точка и точка-пособник.

Показания: катаракта; кератит; конъюнктивит; ангина; сухость во рту; гипертония; неврозы; депрессивные состояния; обмороки; нарушение сна; боязнь замкнутых пространств; одышка; удушье; кровохарканье; отек слизистой оболочки горла; экстрасистолия; аритмия и боли в области сердца; бронхит; бронхиальная астма; хрипы при дыхании; кашель; боли в надключичной ямке, плечевом суставе, межреберная невралгия; эмоциональное перенапряжение; головная боль; кожные заболевания; невралгия лучевого нерва; поверхностные поражения глазных яблок; боли головы и лица без четкой локализации; боли десен с кровотечением.

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.