

Владимир

ВАСИЧКИН



ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ТОЧКИ ОРГАНИЗМА



*Самые надежные
техники самопомощи*

Владимир Иванович Васичкин
Исцеляющие точки
организма. Самые надежные
техники самопомощи
Серия «Оздоровительные
методики профессора Васичкина»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9460838
Исцеляющие точки организма: Самые надежные техники
самопомощи / В. И. Васичкин: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-088170-3

Аннотация

Книга, предлагаемая вашему вниманию, показывает, что техника пальцевого точечного массажа проста и доступна каждому, а сам метод не имеет противопоказаний. Он будет для вас прекрасным «домашним доктором», с помощью которого вы сможете победить те недуги, что прежде доставляли вам массу хлопот, огорчений или просто плохое настроение.

Содержание

Об авторе	4
Предисловие	7
Советы по применению точечного массажа	11
Способы определения и выявления необходимых точек на теле человека	14
Основы техники выполнения точечного массажа	27
Способы выполнения точечно-меридианного массажа	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Владимир
Иванович Васичкин
Исцеляющие
точки организма:
Самые надежные
техники самопомощи**

*Посвящается моим любимым детям Игорю и
Елене Васичкиным*

Об авторе

Владимир Иванович Васичкин – автор книг, справочников, учебных пособий и методик лечебного массажа при различных патологиях.

Владимир Иванович занимался лечебной деятельностью с 1959 г., успешно применяя все разновидности массажа на практике. Он получил средне-специальное образование в Волгограде и окончил академию ГДО-ИФК им. П.Ф.Лесгафта в Санкт-Петербурге, где затем при кафедре спортивной медицины, руководимой профессорами В. К. Добро-

вольским и С. Н. Поповым, вел курсы обучения по массажу. Затем, окончив с отличием очную аспирантуру, Владимир Иванович постоянно совершенствовался в качестве массажиста в лечебных заведениях, был тренером-массажистом футбольной команды Высшей лиги СССР «Зенит», сборных команд страны по легкой атлетике. Длительное время он также руководил восстановительно-реабилитационным центром в Санкт-Петербурге, принимал непосредственное участие в подготовке ведущих спортсменов к чемпионатам мира и Олимпийским играм.

С 1981 по 1991 гг. Владимир Иванович читал публичные лекции в Центральной лектории Санкт-Петербурга по методикам точечного, классического, сегментарного, спортивного, гигиенического и оздоровительного массажа при различных заболеваниях. Помимо этого он работал старшим преподавателем-методистом, обучая медицинских сестер в училище повышения квалификации средних медицинских кадров при Главном управлении здравоохранения Санкт-Петербурга. На базе 2-го медицинского училища Владимир Иванович преподавал основы лечебного массажа для слабовидящих, а также вел курсы обучения при Педиатрической академии по методикам массажа для детей раннего возраста.

На основе работ теоретиков и основателей школы русского лечебного массажа И.В.Заблудовского, Н.В.Слетова, М.А.Мухаринского, Е.Н. Залесовой, А.Ф.Вербова, И.М.Саркизова-Серазини Владимир Иванович Васичкин возродил

принципы обучения и применения разновидностей традиционного русского массажа. Он обучал всех желающих познать методику и технику современного массажа. Решением Ученого совета движения «Академии здоровья и экологии» за активную научно-практическую деятельность и личный вклад в оздоровление жителей Санкт-Петербурга и России В. И. Васичкин был избран профессором этой академии.

Предисловие

Жизнь коротка, путь искусства долог, удобный случай скоропроходящий, опыт обманчив, суждение трудно. Поэтому не только врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

ГИППОКРАТ

Уважаемый, дорогой и любимый читатель! Просыпаясь утром, оглянись вокруг себя и обрати внимание, как пробуждается природа, а с ней – твои единственные и неповторимые домочадцы – птицы, кошки, собаки – наши «братья меньшие». Они потягиваются, лапками надавливают на все доступные места своего тела, проверяют голосовые связки, умываются, тщательно вылизываются, готовя таким образом свой организм к новому дню.

Так же и человек все время подсознательно контролирует состояние своего тела и духа. При всех ощущаемых им неполадках в организме он тут же стремится устранить их, применяя разновидности привычных манипуляций – потирание, почесывание, соскабливание, надавливание, щекотание, вибрацию.

Обыкновенная простуда, незначительный кашель, чиха-

ние, раздражающее окружающих, першение в горле при глотании, покалывание в правом боку, невозможность наклониться, согнуться, завязать шнурки на ботинках, осипший голос, озноб, пробегающий по спине, подергивание некоторых групп мышц, да и просто отсутствие желания двигаться, работать, депрессия – все это не что иное, как «разбалансировка» организма.

И порой у нас возникает желание прибегнуть к широко рекламируемым «волшебным средствам», потратить деньги на неизвестные, новые лекарства, зачастую даже без консультации с врачом. Хотя от многих недугов человек может избавиться самостоятельно, не тратя понапрасну денег и не превращая свой организм в испытательный полигон.

Наши пальцы, их тепло, чувство осязания – это, по выражению известного философа, есть «представительство коры головного мозга на периферии всего организма». Очень часто в обыденной жизни мы принимаем неудобные, вынужденные позы, от которых немеют мышцы, отекают конечности, тело наполняется усталостью, падает настроение и жизненный тонус. Однако стоит только использовать природную силу пальцев, применить несколько точечных воздействий, как уменьшается болезненность и, напротив, появляется свобода, легкость в движениях отдельных суставов.

Методика пальцевого точечного массажа широко представлена во многих литературных источниках. Единственное «но» – во многих из них точки, с которыми необходимо

работать при том или ином заболевании, обозначаются разными названиями – на китайском, японском, вьетнамском языках или просто цифрами. Автор данной работы постарался избежать подобных неточностей и разночтений. Книга, предлагаемая вашему вниманию, показывает, что техника пальцевого точечного массажа проста и доступна каждому, а сам метод не имеет противопоказаний. Он, конечно, не является панацеей, но в любом случае будет для вас прекрасным «домашним доктором», с помощью которого вы сможете победить те недуги, что прежде доставляли вам массу хлопот, огорчений или просто плохое настроение.

В этой книге вы найдете рекомендации по применению точечного массажа в самых разных формах. Помимо традиционного пальцевого воздействия при массаже можно воспользоваться «предметами-посредниками» – шариками, металлическими полосками, перцовым лейкопластырем, лучом света от фокусированного фонарика. Существуют также более сложные способы направленного воздействия на биологически активные точки (лазеротерапия, магнитотерапия, электрический ток, инфракрасные лучи, полынные сигареты и т. д.).

Исходя из нашего многолетнего опыта, а также рекомендаций как отечественных, так и зарубежных авторов, мы советуем при определении локализации точек на теле использовать международную классификацию.

Советы по применению точечного массажа

1. При сильной усталости, сразу после приема пищи, выпитого алкоголя выполнять процедуру точечного массажа не рекомендуется.
2. Перед процедурой желательно немного сосредоточиться, настроиться, не спешить с выполнением манипуляции.
3. Постараться принять удобную позу, расслабиться. В помещении, где проходит процедура, должно быть тепло, проветрено. Рекомендуется исключить лишние раздражители, то есть выключить радио, телевизор, компьютер, телефон и т. д.
4. Руки при выполнении пальцевого точечного массажа не должны представлять угрозу для поверхности вашего тела. Ногти нужно подстричь покороче, пальцы должны быть чистыми и теплыми; если надеты кольца, то они должны быть гладкими. Также рекомендуется снять часы.
5. Не используйте много точек сразу, развивайте методику воздействия постепенно, наращивая количество задействованных точек по мере усиления воздействия. Обязательно учитывайте ответную реакцию как вашего организма, так и человека, попросившего вас помочь ему. Заметьте, не все реагируют адекватно и одинаково. Необходимо учитывать пси-

хофизиологическое состояние пациента и продумывать каждое движение.

6. При первых же симптомах неадекватной реакции на выполняемый массаж – головокружении, тошноте, обморочном состоянии, усилении болезненности – процедуру прекратить.

7. Рекомендуемые методики точечного массажа можно выполнять по несколько раз в сутки при насморке, кашле, икоте и головной боли, но лучше до двух раз в день. Продолжительность воздействия на биологически активные точки – от 30 сек и до 2–5 мин, а в некоторых ситуациях и более. В экстренных случаях применять помощь немедленно, в любое время и в любом месте.

8. Естественно, пальцевой точечный массаж не является средством от всех болезней. Не забывайте также о консультациях с врачом и выполнении медицинских предписаний. Массаж точек не применяется при высокой температуре тела, острых состояниях, кровотечениях, открытых переломах костных тканей, инфекциях, грибковых заболеваниях и явных противопоказаниях.

9. В то же время необходимо соблюдать осторожность, если вы делаете точечный пальцевый массаж при варикозном расширении вен с трофическими нарушениями, острых стадиях воспалительного или инфекционного заболевания, при сердечно-сосудистой недостаточности, психических расстройствах, активных формах туберкулеза, артрита,

остеомиелита и невыясненного происхождения заболеваний кожи, сосудов, лихорадочных состояниях.

10. При состояниях, угрожающих вашей жизни, никогда не используйте манипуляции с резкими, быстрыми, энергичными надавливаниями!!!

Способы определения и выявления необходимых точек на теле человека

Особую актуальность приобретает следующий вопрос – как правильно и безошибочно определить местоположение искомой биологически активной точки (БАТ).

В литературных источниках предлагается разделять меридианные, внемаридианные, новые, ручные, ножные, ауркулярные (точки ушной раковины) разновидности точек. Издано значительное количество атласов, справочников, схематических рисунков, таблиц, плакатов, информирующих о расположении на теле человека БАТ. Предложены цунеметры, даже абсолютный цунь по-разному трактован, начиная от 2,5 до 3,33 см, используются также пропорциональный цунь (все тело условно делят на определенное число частей) и индивидуальный цунь (используют непосредственно размеры пальцев самого пациента – рис. 1).

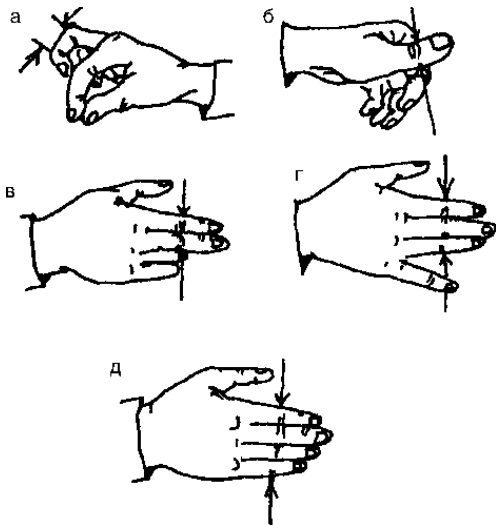


Рис. 1. Способы определения индивидуального цуня: а – 1 цунь; б – 1 цунь; в-1,5 цуня; г-2 цуня; д-3 цуня

Естественно, на практике, желая себе помочь, мы используем пальцевое надавливание непосредственно на максимально болезненные точки и области нашего тела. В большинстве случаев данные точки совпадают с исторически рекомендованными для лечения, но чаще они располагаются в соответствующих сегментах, дерматомах, рефлекторно связанных с нарушенным органом или системой. Необходимо заметить, что в разных литературных источниках выделяют различное количество БАТ, расположенных на нашем теле: одни насчитывают 1500, другие – 693, из которых 150 ис-

пользуются наиболее часто. Определяют 458 новых точек и около 200 аурикулярных. Так, на 14 меридианах расположено от 670 и до 695 точек, а вне меридианов -543. Некоторые авторы указывают на 12 основных и 8 чудесных меридианов, и так далее. Безусловно, "воздейст"вие пальцевым точечным массажем просто на участки поверхности кожи, подкожного слоя соединительной ткани, мышц и надкостницы, достичь желаемого лечебного эффекта не удастся.

Профессор Э.Д.Тыкочинская предлагает разделять все точки по группам:

- *точки общего воздействия*, когда рефлекторное влияние полностью зависит от общего функционального состояния центральной нервной системы человека. Они наиболее часто применяются и сочетаются с другими (ХЭ-ГУ, ЦЗУ-САНЬ-ЛИ, САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО, ВАЙ-ГУАНЬ);

- *сегментарные точки*, которые находятся в таких областях сегментов, как Д₃₋₄ – легкие (ФЭЙ-ШУ), Д₅₋₆ – сердце (СИНЬ-ШУ), Д₂ – боли в плече (ЦЮЙ-ЧИ), Б₁ – боли в тыльной части голеностопного сустава (СЯ-СИ);

- *спинальные точки*, находящиеся на уровне выхода нервных корешков спинного мозга, то есть вдоль позвоночника (ФУ-ФЭНЬ, ГАНЬ-ШУ, ПИ-ШУ, ШЭНЬ-ШУ);

- *регионарные точки*, которые проецируются на поверхности тела отдельных органов или частей. Это, например, локтевой сустав (ЧИ-ЦЗЕ, ЦЮЙ-ЧИ, ШАО-ХАЙ, СЯО-ХАЙ), плечевой сустав (ЦЗЯНЬ-ЮЙ, НАО-ШУ, ЦЗЯНЬ-

ЧЖЕНЬ), тазобедренный (ХУАНЬ-ТЯО, СИН-ЦЗЯНЬ, ЧЭН-ФУ, БИ-ГУАНЬ);

– *локальные точки*, преимущественно находящиеся на месте болезненности, например, при подагре пораженного плюснефалангового сустава большого пальца стопы (ГУН-СУНЬ, ШАН-ЦЮ, ЧЖУН-ФЭН), при заболевании глаза (ЯН-БАЙ, СЫ-ЧЖУ-КУН, ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО, СЫ-БАЙ).

Известно, что размер биологически активной точки на теле человека колеблется от $0,1 \text{ мм}^2$ до $2,5 \text{ см}^2$, то есть площадь массирующего пальца позволяет локально воздействовать на соответствующую биологически активную зону (область) поверхности тела. Чаще точки находятся как под покровами кожи, соединительной ткани, мышц на разных уровнях и глубине, так и в межмышечных промежутках, на надкостнице (что легко пальпируется при воспалении последней), в проекции сосудисто-нервных сплетений, в углублениях между костными образованиями.

Часто расположение точек на теле выстраивается в совокупность взаимосвязанных точек и образует линию, канал, меридиан. На Востоке существует понятие о циркуляции некоей энергии, о ее избытке или недостатке в разные периоды суток. Симптомы взаимных превращений прекрасно демонстрированы на символе монады (рис. 2), где колебания ИНЬ и ЯН как отдельной системы и органа уравниваются. Любое смещение и переизбыток в одну из сторон ведет к заболеванию и нарушению нормальной функции ор-

гана.

Существует даже методика пальцевого точечного массажа с направленностью на БУ – прибавить энергии, или, наоборот, СЭ – убавить, отнять, чтобы достичь желаемого и необходимого равновесия ИНЬ и ЯН.



Рис. 2. Символ равновесия в природе «Монада

В восточной древней медицине, разделив органы на ЯН – толстая и тонкая кишка, желчный и мочевой пузырь, желудок и три части тела, выполняющие функцию выделения, пищеварения, всасывания, – и ИНЬ – сердце, легкие, печень, селезенка, почки, перикард, выполняющие функцию сохранения в себе всех необходимых веществ, – определяют целенаправленное действие определенных пищевых продуктов,

потребляемых человеком. Так, на функциональное состояние сердца воздействуют горькие продукты, на печень – кислые, на легкие – острые, на почки – соленые, а на поджелудочную железу – сладкие. Видимо, гармоничность выполнения разновидностей точечного массажа вкупе с определенной степени воздержанием в питании позволяет сохранить и восстановить здоровье.

Все это хорошо, но как же все-таки точно и безошибочно определить нужную и очень необходимую точку на своем теле?

Для того, чтобы достичь желаемого результата, следует разделить *поверхность тела* на известное и принятое всеми четкое количество равных частей, а именно – на *пропорциональные цуни*. Можно использовать обычную резиновую ленточку с заранее нанесенными на ней делениями. Согласно табл. 1 определите нахождение искомой точки по пропорциональному цуню.

Голова-шея. Горизонтально – от сосцевидных отростков (точка ТЯНЬ-Ю), между ними – 9 пропорциональных цуней. Сагиттально – от ИНЬ-ТАН в середине переносицы и до верхнего края затылочного бугра (точка НАО-ХУ) -12 цуней.

Передняя часть тела. Расстояние между сосками (у мужчин) и среднеключичными линиями (у женщин) равно 8 пропорциональным цуням. Вертикальная линия от яремной вырезки грудины и до мечевидного отростка грудины –

9 цуней. А от мечевидного отростка (точка ЦЗЮ-ВЭЙ) и до пупка (точка ШЭНЬ-ЦЮЕ) – 7 пропорциональных цуней, в то же время от пупка (ШЭНЬ-ЦЮЕ) и до уровня верхнего края лобковой кости (точка ЦЮЙ-ГУ) расстояние равно 5 пропорциональным цуням (рис. 3).

Таблица 1

Деление на пропорциональные цуни тела человека

Части тела	Анатомические ориентиры	Кол-во цуней
Голова	Средняя линия: переносье – верхний край затылочного бугра	–
Живот	Основание мечевидного отростка – пупок	8
	Пупок – верхний край лобкового симфиза	5
Верхняя конечность	Плечо: локтевая складка – передняя подмышечная складка	9
Нижняя конечность	Предплечье: складка лучезапястного сустава – локтевая складка	12
	Бедро: верхний край коленной чашечки – паховая складка	12
	Складка подколенной впадины – ягодичная складка	13
	Голень: верхний край наружной лодыжки – складка подколенной впадины	15
	Верхний край внутренней лодыжки – складка подколенной впадины	14

На руках 12 цуней от второй складки лучезапястного сустава и до локтевой точки ДА-ЛИН, ЧИ-ЦЗЕ. От локтевой складки и до подмышечной – 9 цуней.

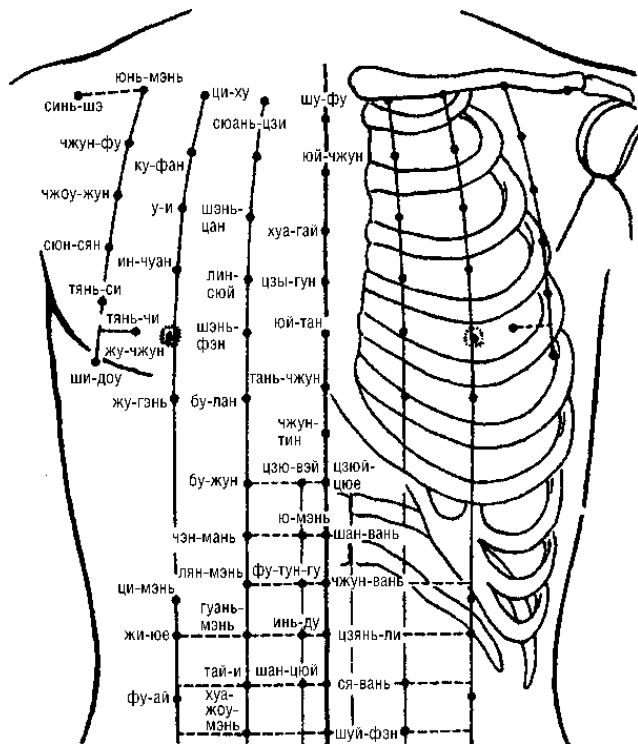


Рис. 3. Пропорциональные цуни на передней поверхности тела

На ногах от подъёгодичной складки и до подколенной (ЧЭН-ФУ, ВЭЙ-ЧЖУН) расстояние равно 13 пропорциональным цуням. От верхнего края внутренней лодыжки и до верхнего края коленной чашечки расстояние равно 13 цу-

ням. А в то же время от верхнего края наружной лодыжки и до складки подколенной впадины – 14 цуней.

Задняя часть тела. От сагиттальной линии (0-линии, средней) по 1,5 цуня. Всего три линии. Вертикально определяют от VII шейного остистого отростка и уровня III грудного (по остям обеих лопаток), VII грудного (по нижним углам лопаток), XII грудного (после углубления при пальпации выступающий остистый отросток позвонка) и IV поясничного при определении уровня расположения подвздошных гребней, а также расположение точек БА-ЛЯО при движении по подвздошным гребням к крестцу.

Кроме пропорциональных цуней для точного определения искомых точек на поверхности тела применяют *индивидуальный цунь*, то есть размер ширины отдельных пальцев кисти (рис. 4).

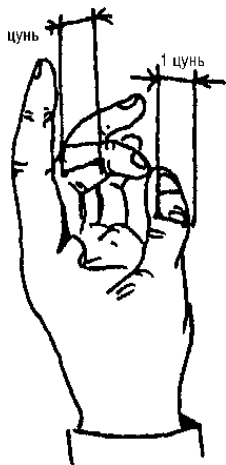


Рис. 4. Индивидуальный цунь

Если вы пытаетесь точно определить расположение точки у массируемого, необходимо использовать размеры его пальцев. Так, например, при определении точки ШОУ-САНЬ-ЛИ на верхней трети предплечья от наружного края локтевой складки (точка ЦЮЙ-ЧИ) нужно расположить два индивидуальных цуня по направлению к кисти. Определяя местонахождение точки САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО, расположенной на нижней трети внутренней поверхности голени, откладываем три индивидуальных цуня от верхнего края внутренней лодыжки. При определении точки НЭЙ-ГУАНЬ, находящейся на нижней трети предплечья по внутренней поверхности руки, необходимо от точки ДА-ЛИН (в центре, между склад-

ками лучезапястного сустава) отложить в сторону локтевого сустава 2 индивидуальных цуня. Также возможно суммировать ширину нескольких пальцев и определять локализацию точек, расположенных на расстоянии 5–6 индивидуальных цуней. Если от вершины надколенника (точка ХЭ-ДИН) на передней поверхности бедра отложить 6 индивидуальных цуней вверх, то мы определим точку ФУ-ТУ.

Указанный выше способ для нахождения точек эффективен, но чаще в многолетней практике специалисты по массажу используют многократно проверенный способ – определение точек по *анатомо-топографическим ориентирам* на своем теле.

Для удобства также выявляют расположение отдельных складок, углублений, выступов, костных образований.

Кончик носа – точка СУ-ЛЯО, кончики всех десяти пальцев – ШИ-СЮАНЬ. При сжатии 1-го и 2-го пальца кисти на вершине образованного валика расположена точка ХЭ-ГУ, если же пальцы развести, образуется «долина, закрытая со всех сторон».

При сгибании стопы на себя в центре углубления на передней поверхности голеностопного сустава находятся точки ЦЗЕ-СИ. В середине складок, на внутренней поверхности лучезапястного сустава находится точка ДА-ЛИН. На тыльной стороне кисти, в основании 4—5-го пальцев – точка Е-МЭНЬ, на тыльной стороне стопы между 4-м и 5-м пальцами в основании их – точка СЯ-СИ. При сжатии пальцев в

кулак на середине ладонной поверхности кисти между концевыми фалангами 3-го и 4-го пальцев расположена точка ЛАО-ГУН. При скольжении пальца по спинке носа вверх до переносицы выявляем точку ИНЬ-ТАН, при пальпации коленной чашечки, на самом верхнем ее полюсе – ХЭ-ДИН. Если по нижнему краю коленной чашечки двигаться наружу, то в углублении будет находиться точка ДУ-БИ. А отложив от этой точки вниз 3 индивидуальных цуня, определяем точку «долголетия» ЦЗУ-САНЬ-ЛИ.

Кроме предложенных способов выявления нужных точек на теле используют варианты определения координат, *как на географической карте*, когда вертикальные и горизонтальные линии пересекаются в определенном месте и помогают точно ориентироваться в расположении искомых точек. Естественно, для фиксации отдельных точек применяют *пальпаторный чувствительный* метод – при надавливании проявляется ответная реакция, своеобразное ощущение «онемения», появление «мурашек» на поверхности кожи, чувство тепла, легкости, расслабленности. Пальпирующий палец фиксирует более неровное, «шершавое», ощущает пульсовое колебание, тепло, может чувствовать углубления, «проваливаться».

В некоторых случаях для точного нахождения необходимых точек используют поисковые приборы ИН-ТА, НТА, ЭЛИТА, ПЭП и многие другие, которые с помощью зонда поиска определяют на поверхности тела зоны низкого

электрокожного сопротивления. В данном случае желательно представлять месторасположение данной точки согласно рисунку, схеме или карте.

Многолетнее применение разновидностей пальцевого точечного массажа легко поможет выявить и найти необходимую точку в кратчайшие сроки. На первых порах, если есть возможность, лучше проконсультироваться у специалиста, который предложит наиболее удобный способ отыскания нужных точек акупунктуры.

Основы техники выполнения точечного массажа

Человек почти каждую минуту бессознательно производит различные манипуляции своими пальцами на поверхности разных частей тела. Мы растираем лоб, переносицу, виски, при этом воздействуем на самые необходимые точки ТОУ-ВЭЙ, ИНЬ-ТАН, СЫ-ЧЖУ-КУН, ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО, затылочную часть – ФЭН-ФУ, ФЭН-ЧИ. Когда хочется сдержать чихательный рефлекс, мы начинаем интенсивно воздействовать на середину переносицы и носа, массируя точку ЦЗЯ-БИ, БИ-ЛЮ. При появлении першения в горле, кашля мы растираем себе верхнюю часть грудины – точку ТЯНЬ-ТУ, а при состоянии жжения за грудиной массируем ЦЗЫ-ГУН. При этом даже и не задумываемся, какими приемами мы пользовались для получения необходимого эффекта улучшения своего состояния. Подобные манипуляции – поглаживание, растирание, разминание, вибрация – практически формируют основу приемов массажа. Конечно, они применяются на очень малом участке поверхности тела и с конкретной целью. Именно дозированные, строго направленные и избирательно используемые манипуляции позволяют влиять на вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы, которые так важны для динамичного равно-

веса в нашем организме.

Техника выполнения пальцевого точечного массажа полностью зависит от лечебной цели. Так, при симптомах различных заболеваний, характеризующихся значительным усилением функции отдельного органа, «гиперфункцией» (повышенная болезненность, судороги, повышение секреции печени, желудка, мышечного тонуса отдельных групп мышц, головной боли, насморке, радикулите, нервных потрясениях), естественно, используется методика тормозного, седативного, *расслабляющего* варианта массажа. При правильном выполнении данной методики у больного возникают так называемые «предусмотренные ответные ощущения» – чувство распирания, ломота, тепло, исходящее из места воздействия на БАТ. При этом распространение данного ощущения имеет направление вверх и вниз на теле массируемого, появляется чувство расслабленности, спокойствия, легкости, обезболивания (рис. 5).

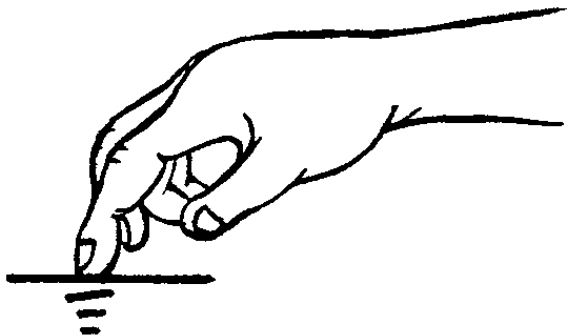


Рис. 5. Манипуляции точечного массажа

При болезненных состояниях (когда явно наблюдается «гипофункция» отдельных органов, слабость, понижение мышечного тонуса, понижение артериального давления, выраженные вялые параличи, обморочное состояние, снижение функции выделения секретики желудка, ослабление перистальтики кишечника, появление холодного потоотделения, синюшность губ, икота, нарушение координации и потеря ориентировки) применяется методика *тонизирующего*, стимулирующего, возбуждающего точечного пальцевого воздействия. Положительное действие выполненного правильного точечного массажа позволяет тут же наблюдать ответную реакцию, характеризующуюся улучшением состояния массируемого.

К сожалению, в некоторых литературных источниках методику рекомендуемого воздействия обозначают просто бук-

вами «Т» и «У», что не очень понятно – стимулировать или действовать седативно, возбуждать или успокаивать давлением пальцев на БАТ. В рекомендациях легче всего разобраться по временному фактору. Там, где воздействие рекомендуется проводить от 30 сек и до 1,5 мин (90 сек), подразумевается *стимуляция*, тонизированное воздействие, при более длительном выполнении приема – от 1 мин и до 3–5 мин – манипуляция производится для *успокаивания*, расслабления пациента (рис. 6).

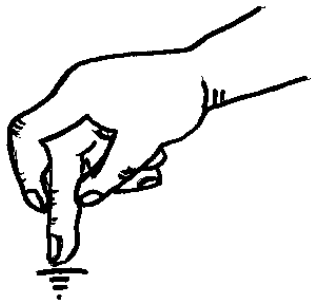


Рис. 6. Техника точечного массажа надавливанием

При выполнении техники точечного пальцевого массажа используют все части массирующей кисти – отдельные пальцы, их группы, поверхности выступов (дистальные отделы второго и третьего пальцев основной фаланги), локтевой край кисти, ее основание.

Усилие, прилагаемое при надавливании на отдельные точ-

ки, варьируется от 100 г и до 30 кг, например, на стопе (рис. 7).

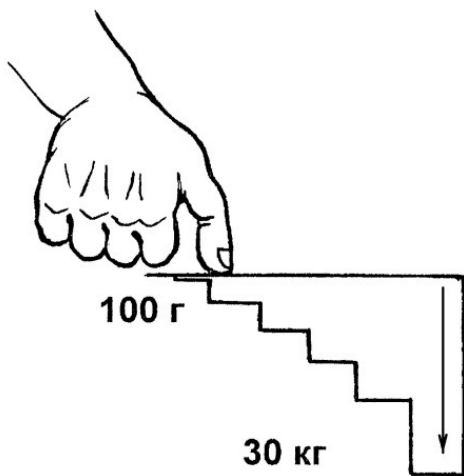


Рис. 7. Усилие, прилагаемое на поверхности тела при точечном массаже

Прием пальцевого точечного массажа *поглаживание* выполняется концевой фалангой любого пальца или несколькими пальцами, сжатыми вместе. При данной манипуляции все движения проводятся без смещения массируемой поверхности тела с различной степенью надавливания. Движения плоскостные, круговые, зигзагообразные, спиралевидные, поступательные. Прием поглаживания можно выполнять одновременно и попеременно двумя руками, что часто

используется при воздействии на симметрично расположенные точки (например, в области спины, груди, живота, таза). Данный прием относится к *расслабляющему, успокаивающему* воздействию, поэтому по времени выполняется от 1 и до 5 мин, в зависимости от задач, поставленных при лечении той или иной патологии (рис. 8).

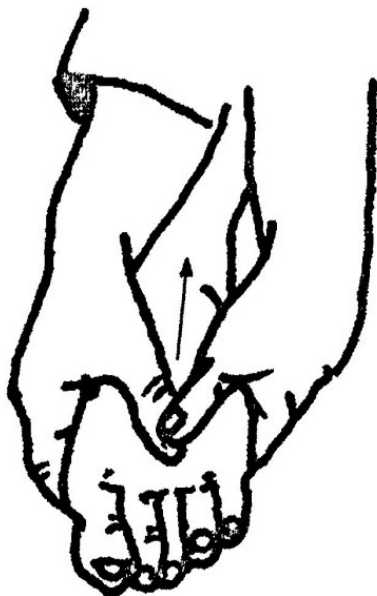


Рис. 8. Прием поглаживания

Прием пальцевого точечного массажа *растирание* выпол-

няется любым пальцем кисти как ладонной поверхности, так и тыльной стороной согнутых пальцев. Манипуляции проводятся со смещением массируемых тканей в различных направлениях. Прямолинейное, круговое, штрихообразное движение возможно и с отягощением массируемого пальца другими, что значительно усиливает эффективность тонизирующего воздействия. Учитывая задачу, поставленную перед специалистом по массажу, можно достичь *расслабляющего*, *успокаивающего* действия, при необходимости – *тонизирующего*, *возбуждающего* (рис. 9).



Рис. 9. Прием кругового растирания

Прием пальцевого точечного массажа *разминание* чаще состоит из двух или трех фаз: фиксации, надавливания и сдавливания. При выполнении нарастающего надавливания достигают расслабляющего действия, а при прерывистом, сжимающем, щипцеобразном воздействии данный прием оказывает стимулирующий эффект (рис. 10).



Рис. 10. Прием щипцеобразного разминания

Прием пальцевого точечного массажа *вибрация* чаще выполняется первым, вторым или несколькими пальцами, а точнее, их концевыми фалангами. При этом на симметричные точки воздействуют обеими руками, одновременно до-

стигая требуемого результата. Колебательные движения с частотой от 100 и до 120 раз в минуту действуют возбуждающе и продолжаются 30–90 сек (рис. 11).

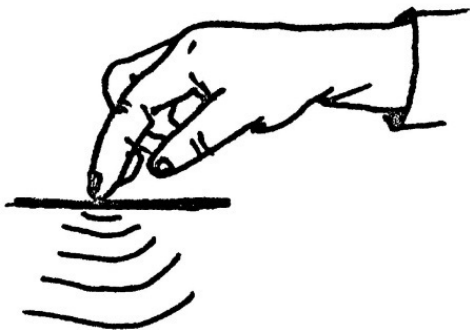


Рис. 11. Прием вибрации

Есть так называемые специальные приемы, помогающие локально воздействовать на отдельные участки поверхности тела массируемого. Так, например, прием седативного, расслабляющего действия – ввинчивание и вывинчивание на поверхности локализации точки без отрыва от данной поверхности. Он выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев, иногда с отягощением. Сперва движения выполняют по часовой стрелке, затем следует остановка поступательного надавливания с фиксацией на 1–2 сек, а затем начинается движение обратное – вывинчивание с ослаблением надавливания, но без отрыва от массируемой поверх-

ности. Цикл движения повторяется в зависимости от рекомендации по временному фактору воздействия, например, если манипуляция производится в течение 30 сек – то следуют 2 входа и выхода на точку, если 2 минуты – то до 8 раз. Это позволяет четко дозировать процедуру согласно рекомендуемой методике и получать требуемый эффект (рис. 12).

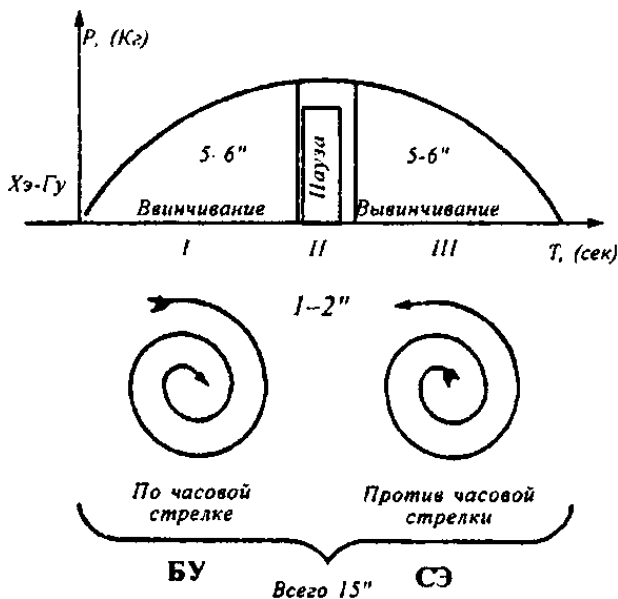


Рис. 12. Схематормозного метода точечного массажа

Прием пальцевого точечного массажа «*ключающее цзю*» – тонизирующий прием. Выполняется кратковременно, 30–

90 сек, чаще вторым или третьим пальцем концевой фаланги кисти. Вначале 4–5 раз проводят круговые движения по ходу часовой стрелки, а затем массирующий палец резко отрывается от поверхности, через секунду он возвращается, и движение вновь повторяется до 15–20 раз и более. Этот прием уместен, например, при параличах лицевого нерва, атрофии мышечных групп на нижних и верхних конечностях и т. д. (рис. 13).

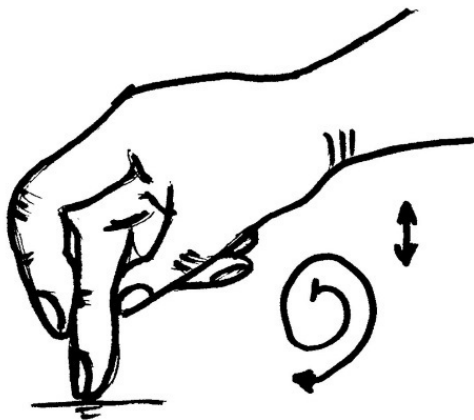


Рис. 13. Техника возбуждающего точечного массажа

Прием пальцевого точечного массажа *пунктирование* (поколачивание, рубленые) выполняется с целью стимуляции, тонизирования чаще концевыми фалангами второго и третьего пальцев. Удары наносятся словно барабанными палоч-

ками попеременно и локализовано. Время манипуляции – от 30 и до 90 сек. Возможно выполнение приема одновременно обеими руками (при воздействии на симметрично расположенные точки).

Прием пальцевого точечного массажа *специальный щипцеобразный* – сжатие, резкое вонзание. Данный прием применяется также с целью стимуляции, тонизирования. Выполняется несколькими пальцами (чаще вторым и первым) или одним. Проекцию точки фиксируют между пальцами (например, – ЦЗЯНЬ-ЦЗИН, или сопряженные НЭЙ-ГУАНЬ + ВАЙ-ГУАНЬ, или ДА-ЛИН + ЯН-ЧИ и другие ДА-ЧЖУН + ШЭНЬ-МАЙ), при этом выполняют вонзающие движения одновременно на соответствующие фиксируемые точки, достигая требуемого эффекта действия. Данный прием выполняют с целью купирования приступа удушья, при состоянии расслабленности, при обморочном состоянии. В некоторых рекомендациях подобные приемы сравнивают с действием клешней рака или щипцами, прием напоминает укол (рис. 14).

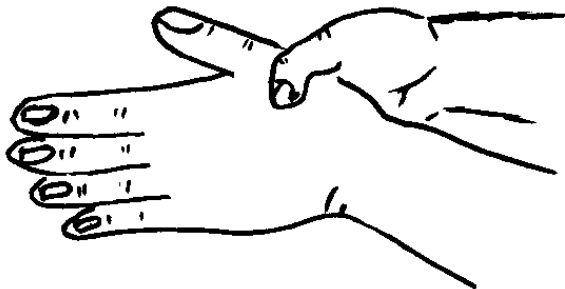


Рис. 14. Техника щипцеобразного воздействия на точки ХЭ-ГУ

Применяя предложенные разновидности приемов, необходимо постоянно соотносить их с ответной реакцией массируемого, с его состоянием, учитывать советы по применению манипуляций точечного массажа.

Способы выполнения точечно-меридианного массажа

Направленность и разновидности движений при выполнении меридианного массажа полностью зависят от состояния здоровья больного.

Как известно, *меридианы* (каналы) расположены на поверхности тела и внутри его в определенных направлениях, на которые указывают стрелки центробежное™ и центростремительное™.

Там, где энергия течет от внутренней поверхности стопы к паховой складке (центростремительно, то есть к центру), находится меридиан почек, селезенки, поджелудочной железы и печени.

От паховой складки к наружной поверхности стопы (то есть в обратном направлении) течет энергия меридианов мочевого пузыря, желудка, желчного пузыря. Здесь энергия бежит от центра, центробежно (вниз).

По направлению от кисти и до плеча (к центру) на наружной стороне расположены меридианы толстой кишки, тонкой кишки и трех обогревателей тела. На внутренней поверхности верхней конечности все меридианы – сердца, перикарда и легких – имеют направленность центробежную, от плеча вниз, к кисти. Во время массажа необходимо соблюдать направление каждого меридиана и выполнять движения

или по стрелке (тонизируя и возбуждая), или против направленности стрелки, чтобы достичь успокаивающего эффекта.

Техника **точечно-меридианного массажа** выполняется с обязательной фиксацией на отдельных точках с их определенной направленностью, что позволяет более эффективно достичь требуемого результата лечения. Данные точки называют античными, стандартными, диагностическими, уравнивающими имеющийся дисбаланс протекающей энергии в данном меридиане.

1. Тонизирующая точка – расположена на каждом из 12 классических меридианов и оказывает стимулирующее воздействие на организм. Чаще всего она расположена в области кисти, на предплечье или стопе, голени. Воздействие на симметрично расположенные тонизирующие точки повышает поток импульсов, которые наращивают энергию каждого меридиана, канала.

2. Седативная точка – расположена на каждом из 12 меридианов и оказывает успокаивающее воздействие, что влияет на состояние органов, связанных с данным меридианом. Эта точка как бы вытесняет «излишнюю» энергию из данного меридиана и способствует седативному действию по отношению к соответствующему органу.

3. Точка-пособник (юань) в каждом из 12 меридианов. Она расположена вблизи тонизирующей или седативной точки и способствует стабилизации того или иного воздействия. Эту точку используют и для диагностирования нару-

шения функции внутренних органов. Так, при необходимости уменьшить количество протекающей в меридиане энергии, воздействуют на седативную точку, а затем – на точку-пособник.

4. Сочувственная точка (шу) – располагается вне основного меридиана, на канале мочевого пузыря и на спине (рефлексогенная зона). В основном, месторасположение точки – канал мочевого пузыря в соответствующей рефлексогенной зоне, в области спины. Данная точка имеет важное диагностическое значение и несет информацию о состоянии каждого внутреннего органа. Именно при воздействии на сочувственные точки достигается эффект равновесия ИНЬ-ЯН-энергии, избирательно повышаются или понижаются виды энергии, что необходимо по методике лечения.

5. Сигнальная точка (глашатай тревоги). Внутренние органы представлены на поверхности тела как в области груди, так и живота (МО-пункты). При патологических нарушениях отдельных органов на месте расположения сигнальных точек наблюдаются рефлекторные изменения, происходящие на коже, соединительной ткани, мышцах. Зона высокочувствительная, расположена вне своего меридиана.

6. Противоболевая точка (щель-си) располагается на своем канале (меридиане) в месте его «сужения», скопления всей энергии. Особенностью данной точки является наибольшая эффективность после воздействия на нее. Способствует снятию болей.

7. Стабилизирующая точка (ЛО-пункт) – так называемая пассажная точка, способствующая переводу при необходимости излишней энергии из одного перенасыщенного (или наоборот) меридиана в сопряженный с ним. Увеличивает лечебный эффект. Ее можно сравнить с перекрестком, где встречаются два или даже три соответствующих меридиана. Всего насчитывается 15 стабилизирующих точек, в основном они расположены по ходу 12 главных, переднесрединного и заднесрединного меридианов. Кроме античных точек на практике используют различные варианты предварительного диагностирования состояния больного по меридианам. Это электрические свойства, происходящие в соответствующих акупунктурных точках. Замечено, что при понижении электрического сопротивления увеличивается площадь поверхности точки. В этом случае соответствующий орган обладает избытком энергии. В то же время повышение электрического сопротивления ведет к значительному уменьшению размера площади БАТ, а электрическое сопротивление поверхности кожи регистрируется приборами ПЭП, ЭЛИ-ТА, ЭЛАП ИН-ТА. Для выявления энергетического состояния меридиана Накатани в 1950 г. предложил анализировать состояние человека по точкам-источникам, определяя высокое сопротивление с низким потенциалом, что указывает на недостаток протекающей энергии в данном меридиане, а низкое сопротивление с высоким потенциалом – на ее избыток (рис. 15).

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.