

Азбука  
ВОСТОЧНОЙ  
МЕДИЦИНЫ



Бинь Чжун

Китайская  
рефлексотерапия

Точки здоровья  
и красоты

 ПИТЕР



**Бинь Чжун**  
**Китайская рефлексотерапия.**  
**Точки здоровья и красоты**  
**Серия «Азбука восточной медицины»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=428482](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=428482)*

*Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты: Питер;  
Санкт-Петербург; 2009  
ISBN 978-5-49807-448-1*

**Аннотация**

Китайская рефлексотерапия – уникальный метод оздоровления! Достаточно всего лишь 10 минут в день стимулировать определенные точки, расположенные на лице и стопах, – и болезни отступят, нормализуются обмен веществ и работа всех внутренних органов и систем. Регулярно занимаясь точечным самомассажем, уже через неделю вы почувствуете бодрость, необыкновенную легкость и прилив сил. Методы рефлексотерапии не требуют изнурительных тренировок, финансовых затрат и дорогостоящих приспособлений. Точечный самомассаж можно делать дома, на работе, на прогулке, в транспорте. Освойте несложные практики китайской рефлексотерапии – и забудьте о врачах и лекарствах!

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ОСНОВЫ ТЕОРИИ ДИНАМИЧЕСКОГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЧЖУН	8
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДИНАМИЧЕСКОГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЧЖУН	11
ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА ЛИЦЕ	17
ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА КИСТЯХ РУК	22
ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА СТОПЫ	25
ЧАСТЬ 1. ОБЩИЕ МЕТОДЫ ЧЖУН: МАССАЖ ЛИЦА И СТОП	31
ОБЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ЛИЦЕВЫХ ТОЧЕК	32
ТОЧКИ КОРОТКОГО ДИНАМИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# **Бинь Чжун Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Уже более двадцати пяти лет я со своими учениками из разных стран (Китая, Вьетнама, Гонконга, Кореи и Индии) провожу лечение и общее оздоровление с помощью специального метода точечного массажа. Этот метод назван моими учениками в честь древнего рода китайских народных медиков – Чжун.

Работа в основном ведется в медицинском центре города Чэнду в провинции Сычуань (Юго-Западный Китай). За многие годы медицинской практики нам удалось избавить тысячи людей от разных болезней достаточно простым способом: стимуляцией определенного набора точек воздействия на лице, руках и стопах.

Надо подчеркнуть, что разработанная нами методика динамического точечного массажа Чжун помогает тем хроническим больным, которые годами безуспешно пытались

избавиться от недугов другими способами нетрадиционной медицины. Использование массажа Чжун позволит вам отказаться от альтернативных методов лечения (иглоукалывания, магнитотерапии и др.). Вполне вероятно, что вы сможете обойтись и без традиционной медицины с ее химическими препаратами.

Эффективность метода Чжун зависит от многих факторов. При одних заболеваниях для полного выздоровления достаточно провести один сеанс стимуляции рефлекторных точек. Например, при болях в пояснице, связанных с усталостью, болях в шейном отделе позвоночника, возникающих при переохлаждении, головных болях при переутомлении, стрессах, нарушении пищеварения, при простуде или аллергии. В других же случаях для достижения устойчивого эффекта необходима более длительная стимуляция многих точек воздействия на лице, руках и стопах.

Пользу, которую принесет точечный массаж Чжун, трудно переоценить. Ведь с его помощью можно не просто приостановить болезнь в начальной стадии, вылечить хронические недуги, но и предупредить серьезные осложнения при острых заболеваниях. Врачи и лекарства вам не понадобятся, поскольку все, что необходимо для лечения, — это пальцы рук.

Конечно, надо понимать, что чудо-метод не спасет вас от болезни, если вы не обратите самого серьезного внимания на первопричины своего заболевания. Речь идет о неправиль-

ном питании, загрязнении окружающей среды, стрессах, физическом и психическом переутомлении и т. д.

Описание всех возможных областей применения метода Чжун не уместится на страницах этой книги. Поэтому я и мои ученики предлагаем список лишь некоторых заболеваний, при которых лицевая рефлексология наиболее эффективна:

- остеохондроз позвоночника, полиартрит, артроз, ревматизм, вывихи, люмбаго, ишиас и т. д.;
- сексуальные проблемы, болезни половых органов, гормональные нарушения, нарушения менструального цикла, аменорея, простатит, импотенция, фригидность, преждевременные роды, фиброма, гипотиреоз, гипертиреоз, киста яичников, мастопатия, анемия и т. д.;
- кожные заболевания: дерматит, опоясывающий лишай, угри, экзема, псориаз и т. д.;
- заболевания органов пищеварения: гастрит, колит, диабет, гепатит, холецистит, запоры, диарея, ожирение, целлюлит и т. д.;
- заболевания нервной системы: бессонница, неврозы, депрессия, детская нервозность или гиперактивность, хроническая усталость, мигрень, головная боль, астения, болезнь Паркинсона, гемиплегия, парестезия и т. д.;
- заболевания органов кровообращения: варикозное расширение вен, гипотония, гипертония, головокружение, сосудистая недостаточность и т. д.;

- заболевания органов дыхания: бронхит, бронхиальная астма, синусит, простуда;
- нарушение зрения, снижение слуха, аллергия.

В основе массажа Чжун лежит терапия лица, стоп и кистей рук, которая включает в себя диагностику заболеваний по состоянию кожного покрова лица и стоп, ногтей, состояния радужной оболочки и динамическую терапию. Этот революционный метод, объединяющий вьетнамскую, китайскую и индийскую школы акупунктуры, начал разрабатывать еще мой учитель, профессор Шанхайского медицинского центра Ду Бо Шун. Многие годы я изучал основы этой сложной науки, и с помощью своих любимых учеников – Као Тяна (Китай), Чон Чхолья (Южная Корея), Махатма Даса (Северная Индия) – нам удалось создать такую систему рефлексотерапии, которую вполне по плечу освоить и применить любому человеку, желающему быть здоровым или избавиться от своих болезней.

В заключение хочу заметить, что преимущество методики Чжун заключается и в высокой эффективности, и в том, что этот метод можно применять самостоятельно.

Удачной вам работы по методике Чжун!

# **ОСНОВЫ ТЕОРИИ ДИНАМИЧЕСКОГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЧЖУН**

Для того чтобы лучше понять предлагаемый вашему вниманию метод динамического точечного массажа Чжун, необходимо познакомиться с его основными принципами. То, что связь точек на лице, стопах и кистях рук, на которые мы предлагаем воздействовать динамическим способом, существует, – совершенно очевидно. В профессиональной акупунктуре используется более тысячи точек, в методе же Чжун их в десять раз меньше. Однако каждая рефлекторная точка на лице, стопах и кистях рук, которые в результате долгой практики выбраны нами в качестве точек воздействия, связаны друг с другом посредством меридианов.

## **Принципы динамического массажа Чжун**

Существует несколько основополагающих принципов, которые определяют сущность метода Чжун. Благодаря этим принципам нам удалось выявить минимум точек, расположенных в определенном направлении по телу человека, и свести их к простой схеме, сделав легкими для запоминания. Еще один принцип, который мы использовали в создании



метода Чжун, это однородность. Этот принцип основан на связи между больными органами и рефлекторными точками на лице, стопах и кистях рук. Их можно определить на лице при пальпации (прощупывании), а иногда и просто увидеть. Количество этих точек и степень их чувствительности являются показателем тяжести заболевания или нарушения функции органа.

Кроме того, в создании метода Чжун большую роль сыграл принцип симметрии. Согласно этому принципу части тела, расположенные справа, соотносятся с правой половиной лица, а слева – с левой половиной. Этому же правилу подчиняются и точки, расположенные на стопах и кистях рук. Принцип симметрии соблюдается в отношении как наружных, так и внутренних органов.

В зависимости от заболевания рефлекторные точки требуют различного по длительности, частоте и интенсивности воздействия. При недостаточной стимуляции вы не сможете достичь хорошего результата, с другой стороны – чрезмерная стимуляция создает риск получения обратного эффекта, и ситуация может ухудшиться. Чтобы этого избежать, воспользуйтесь простым советом: те точки, которые при нажатии не вызывают боли, стимулируйте легко, а те зоны или точки, которые чувствительны к нажатию, массируйте более интенсивно. Сеансы, которые мы советуем вам проводить, должны быть не очень длинными.

В конце краткого теоретического обзора хотелось бы ска-

зять о связи метода Чжун и принципа безболезненной точки. Этот принцип позволяет обнаружить необходимые для массажа точки воздействия. В любой рефлекторной зоне, где находится болезненная точка, обязательно присутствует точка безболезненная. Клинический опыт подтверждает справедливость этой формулы.

## **Метод упрощения**

Итак, Чжун значительно упрощает классические методики акупрессуры, использующие тысячи точек. Динамическая терапия Чжун состоит в стимулировании рефлексогенных зон и точек на лице, которое вызывает циркуляцию энергии, необходимую для нормальной работы органов. Этот лечебный и профилактический метод восстанавливает здоровье и активизирует основные функции организма. Он также укрепляет иммунитет, помогая организму справиться с болезнями. Конечно, Чжун не излечит серьезную травму или запущенное заболевание но комбинируя традиционную медицину с динамическим воздействием Чжун, вы добьетесь мгновенного облегчения и более быстрого выздоровления. А в предупреждении и лечении незначительных недугов, омрачающих жизнь, которым медицина не уделяет зачастую должного внимания, метод Чжун просто незаменим!

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДИНАМИЧЕСКОГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЧЖУН

Приступим к изучению основных правил массажа Чжун. Проводить сеанс лучше спокойно, не спеша, сосредоточиваясь на своих ощущениях. Поскольку техника массажа (стимуляции) проста, она не требует длительного обучения. Стимуляция точек в Чжун происходит при помощи пальцев или согнутым большим пальцем, или кончиками указательного, среднего, безымянного (или тремя вместе). В Чжун существует множество массажных движений для стимуляции точек, о которых мы будем еще говорить, но самыми распространенными являются круговые поглаживания и похлопывания.

Для правильного проведения динамического массажа Чжун необходимо принять удобное положение. Приставьте подушечку пальца к массируемой зоне (к точке или группе точек) и начинайте движения. При этом старайтесь слегка надавливать на выбранную вами точку. Эта техника применяется при стимуляции точек, расположенных изолированно друг от друга.

Массируйте не только выбранную вами болезненную точку (группу точек), но и зону, расположенную вокруг. Масси-

ровать необходимо так, чтобы возникло приятное ощущение тепла. Движения могут идти в разных направлениях.

Надавливать на точку (зону) надо достаточно сильно (до покраснения кожи), но не переусердствуйте. Если подобное действие вызывает у вас неприятные, болезненные ощущения, необходимо прекратить массаж, особенно в первое время. В дальнейшем вы привыкнете и будете хорошо переносить эту процедуру. Помните, что для достижения желаемого эффекта стимуляция должна быть не слишком слабой, но и не чрезмерно сильной. Придерживайтесь золотой середины!

## **Выбор рефлекторных точек для массажа**

Теперь вы знаете, как проводить массаж, но испытываете некоторую растерянность при выборе нужных точек. Попробуем разобраться. Очевидно, что многочисленные связи точек и зон с органами и частями тела предоставляют различные возможности для стимуляции. С другой стороны, каждая точка лица связана одновременно с несколькими органами и отвечает за несколько функций. Как установить связь именно с поврежденным органом? Уверяю вас, массаж окажет лечебное воздействие только на больной орган, не навредив другим.

Есть несколько способов выбора точек и зон, на которые будет проводиться воздействие. Мы советуем вам по мере

возможности пользоваться всеми предложенными методами определения точек воздействия.

## **1. Поиск «живых» рефлексорных точек**

Будем основываться на чувствительных точках, прикосновение к которым пальцами вызывает боль. Они могут реагировать даже на тепло руки. Эти точки не вызывают ничего, кроме раздражения органа. Надавливая на одну из этих точек, стимулируйте ее. Так вы будете влиять на ваш больной орган.

## **2. Функции точек и их связи с органами**

Применяя эти знания, вы сможете выбрать нужные точки в зависимости от симптомов заболевания. Для эффективного массажа иногда бывает достаточно одной или двух точек.

## **3. Диаграммные проекции органов**

Это наиболее простой способ для начинающих. Для того чтобы стимулировать проблемную зону, не концентрируясь на отдельных точках, достаточно знать рефлексорные зоны лица, стоп и кистей рук, их связь с различными частями тела и внутренними органами. Такой массаж эффективно вылечит хронические заболевания, так как каждая точка рефлексорной зоны содержит в себе десятки функций и оказывает влияние на несколько органов, в том числе и на больной. К диаграммным проекциям органов на стопах, лице и кистях рук мы вернемся чуть позже.

## **4. Точки, установленные опытным путем**

Путем экспериментов можно установить соотношение

точки и органа. Полученные формулы точек эффективны при многих заболеваниях. Они могут быть удачно использованы даже на начальных стадиях обучения методу Чжун, несмотря на недостаточные знания каждой рефлекторной точки.

## **Признаки изменения состояния здоровья**

Чжун – прекрасное средство профилактики болезней. Способность лица отражать симптомы заболевания поможет выявить недуг на ранних стадиях. Результаты лечения, восстановления функций органов также отражаются на лице.

Один из самых универсальных признаков нездорового состояния – так называемая «изолированная точка», которая как бы не связана с другими участками кожи. При стимуляции этой точки (надавливании) вы не чувствуете привычного сопротивления. Если вам не больно, продолжайте стимуляцию. Недостаточное сопротивление кожи свидетельствует о проблеме в вашем организме. При устранении проблемы этот признак исчезнет сам собой. Уточним, что подобное «поведение» «изолированной точки» наблюдается только при острых заболеваниях и не характерно при хронических.

## **Ритм и длительность сеансов**

Человеку, который ничем не болеет и чувствует себя в форме, достаточно двух или трех сеансов Чжун в неделю для профилактики заболеваний. Свободно циркулирующая по телу жизненная энергия – это прекрасная защита от любой хвори. И не стоит медлить, если здоровье начинает ухудшаться. Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Для того чтобы снять усталость после рабочего дня и предотвратить появление болей из-за утомления нервной системы, достаточно вечером, прежде чем вы встанете под душ, сделать простой сеанс массажа по методу Чжун. Эта гигиеническая процедура укрепляет организм и восстанавливает потраченную за день жизненную энергию. После этого массажа вы вновь ощутите радость жизни и в отличном настроении проведете остаток дня.

## **О руках массажиста**

Начав делать массаж, вы будете удивляться, как быстро у вас устают кисти и сами руки. Чтобы напряжение и усталость рук были минимальны, придерживайтесь следующих правил при массаже:

- 1) используйте все пальцы;

2) меняйте не только работающие пальцы, но и руки;

3) обращайтесь внимание на то, чтобы ощущать противодействие работающими пальцами и руками;

4) если требуется сильное воздействие, можно применять и косточки пальцев рук. С их помощью сильное воздействие осуществляется без большого напряжения, поскольку используется сила вашей руки. Кроме того, согнутый под небольшим углом палец легче стабилизировать, чем выпрямленный. Пальцы применяйте попеременно.



# ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА ЛИЦЕ

Существует два способа использования динамического метода Чжун: стимуляция точек или массаж зон, связанных с каким-либо органом. Взаимозависимость органов и частей тела от точек и зон на лице изображена на схематических картах – диаграммах проекций тела на лице (рис. 1, 2). Эти схемы отображают основные принципы связей между точками на лице и органами.

Начнем с наиболее легкой для запоминания диаграммы, которой вы можете воспользоваться при различных несчастных случаях, например при вывихах суставов и других травмах (рис. 1).

Данная схема отображает связь частей тела с областями лица:

- голова – центр лба;
- переносица – шейный отдел позвоночника;
- плечи и руки – по линии бровей, а кисти – на висках;
- позвоночный столб – спинка носа (от переносицы до кончика носа);
- ягодицы и промежность – область ноздрей;
- бедра – носогубные складки;



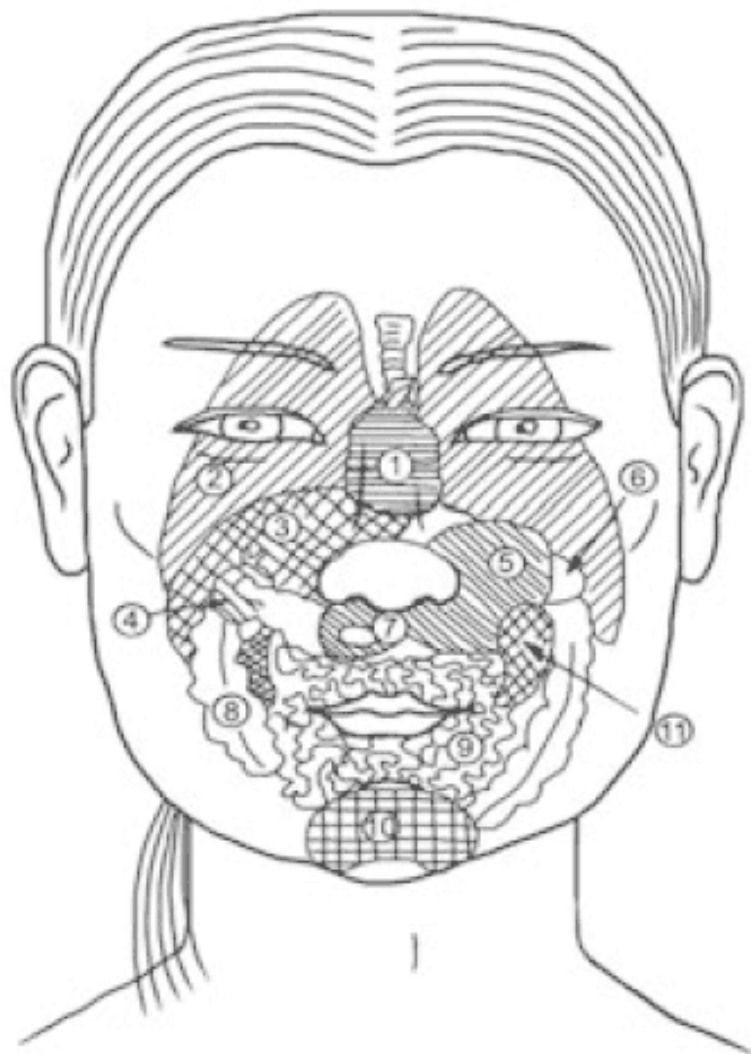
Рис. 1

- колени – уголки губ;

- голени – по линии, которая соединяет уголки губ с подбородком;
- стопы – нижняя часть подбородка;
- большие пальцы стоп – по центру подбородка вниз;
- другие пальцы стопы по порядку – край нижней челюсти.

Данная схема поможет вам найти область для массажа. Вы должны выявить в рефлекторной зоне наиболее чувствительные точки и сосредоточиться на них, после чего прощупать всю рефлекторную зону. Массируйте ее, пока не пройдет боль. Это правило применимо ко всем зонам.

Схема, изображенная на рис. 4, также используется для поиска необходимых рефлекторных точек.



Внутренние органы спроецированы на лицо от уровня бровей до подбородка следующим образом:

- 1) нос от переносицы до конца – сердце и легочные артерии;
- 2) брови со скулами – легкие;
- 3) основание правой скулы – печень;
- 4) в этой же зоне, ближе к основанию, – желчный пузырь;
- 5) левая скула – желудок;
- 6) левая часть ноздри, над желудком – селезенка;
- 7) прямо под носом – желудок, поджелудочная железа, толстая кишка, яичники;
- 8) зона ободочной кишки – с правой стороны от подбородка, поднимается до уровня верхней губы, проходит эту область, переходит в основание носа и верхней губы, и вновь опускается на уровень подбородка;
- 9) зона вокруг губ – тонкая кишка;
- 10) от верхней части подбородка до его краев – матка, яичники, мочевой пузырь, прямая кишка;
- 11) по краям рта – почки, надпочечники.

# ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА КИСТЯХ РУК

Согласно древним китайским представлениям поверхность тела имеет четкое разделение на инь– и ян-области; при сгибании человека инь-поверхность оказывается обращенной внутрь, а ян-поверхность – наружу. Если сжать кисть в кулак, то ладонная поверхность окажется внутри (инь), а тыльная – снаружи (ян). Поэтому в стандартных системах соответствия ян-поверхность тела проецируется на тыльные поверхности кистей, а инь-поверхность тела соответствует ладонным поверхностям кистей рук.

Тело проецируется на кисть в стандартном положении стоя с опущенными вниз руками. При этом руки развернуты наружу, а ладони обращены вперед. В этом положении вся инь-поверхность тела обращена вперед, а вся ян-поверхность – назад.

Ногтевые (вторые) фаланги больших пальцев кистей соответствуют голове человека, причем на инь-поверхности находится соответствие лицу, а на ян-поверхности – затылку. Первая фаланга большого пальца соответствует шее. На ее инь-поверхность проецируются гортань, глотка, щитовидная железа, мышцы и сосуды шеи, часть пищевода и трахеи.

На мышечном возвышении, у основания большого пальца кисти, находятся проекции органов грудной клетки. Вдоль

линии симметрии находится соответствие трахее. Граница между верхней и средней третями линии симметрии соответствует месту деления трахеи на два главных бронха. На уровне нижней половины линии симметрии и немного левее находится соответствие сердцу. Соответствия легким занимают всю остальную площадь проекции грудной клетки. Справа от линии симметрии располагается соответствие правому легкому, слева – левому легкому.

Брюшная полость условно разделяется на три этажа: верхний, средний и нижний. Верхнюю треть ладони занимают соответствия печени, желчному пузырю, желудку, селезенке, поджелудочной железе и двенадцатиперстной кишке. В средней трети ладони находится зона соответствия тонкой кишке, которую по краям и сверху окаймляет соответствие толстой кишке. В центре ладони располагается проекция пупка. Нижнюю треть ладони занимает проекция органов малого таза.

Соответствие позвоночнику совпадает с линиями симметрии на тыл-поверхностях кистей рук. На первой (основной) фаланге большого пальца находится соответствие шейному отделу позвоночника. Соответствие восьми верхним грудным позвонкам располагается на первой пястной (плюсневой) кости. Далее проекция позвоночника прерывается. Начиная с девятого грудного позвонка линия позвоночника следует в промежутке между третьей и четвертой пястными (плюсневыми) костями до кожной складки между третьим и

четвертым пальцами. В этой области находится соответствие четырем нижним грудным позвонкам (с девятого по двенадцатый), пяти поясничным позвонкам, крестцу и копчику.

В теле человека почки и надпочечники располагаются в поясничной области по обе стороны от позвоночника, поэтому их проекции находятся на тыльной поверхности кистей. Над соответствиями верхним полюсам почек расположены соответствия надпочечникам. Третьи суставы пальцев соответствуют лучезапястным и голеностопным суставам, вторые суставы пальцев соответствуют локтевым и коленным суставам. А на первых суставах пальцев находятся соответствия плечевым и тазобедренным суставам соответствующих конечностей.

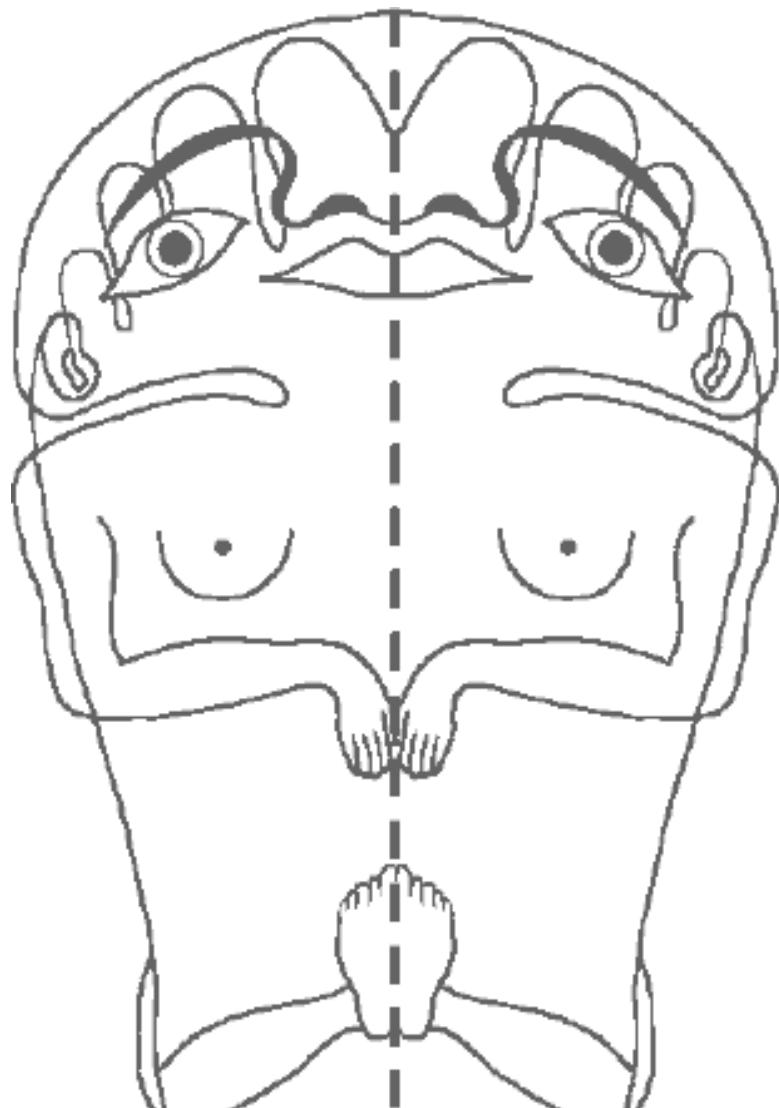


# **ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА СТОПЫ**

Если спроецировать картину тела на стопы, то можно получить гарбхадхану стоп – изображение неподвижно лежащего неполярного человека (рис. 3).

Такое изображение человека может показаться странным, но пропорции головы и тела гарбхадханы соответствуют пропорциям плода при переходе из зародышевого в эмбриональное состояние (3-й месяц беременности). Отсюда и взялся термин «гарбхадхана», что означает «помещение зародыша».

Каждый орган нашего тела может найти свое «отражение» на гарбхадхане.



Представьте себе положение стоя, с плотно прижатыми друг к другу ногами. А теперь сравните их с гербхадханой.

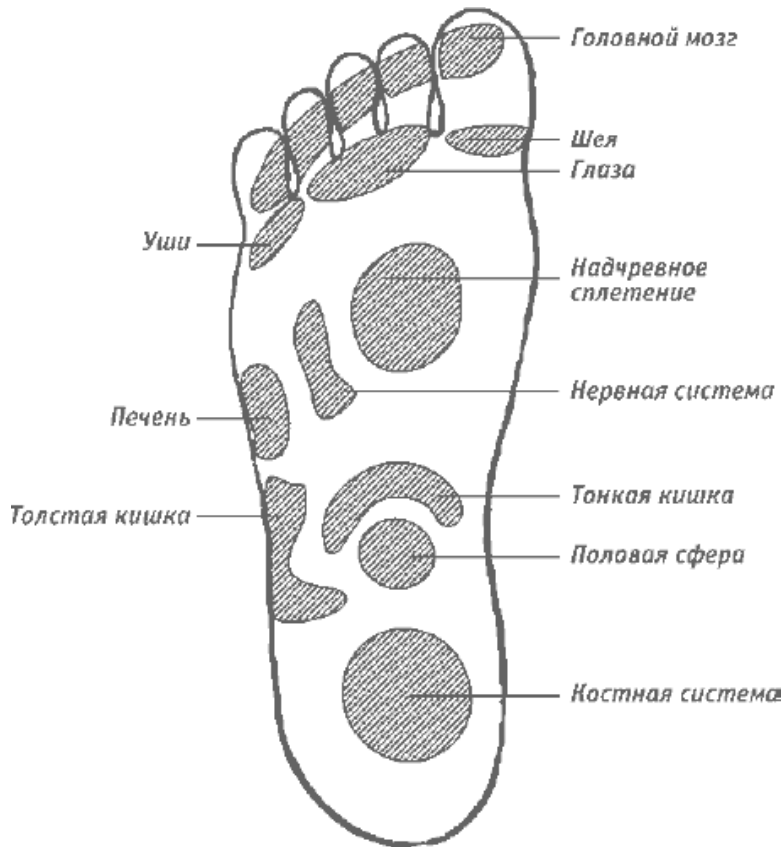
- Внутренние края соответствуют середине тела и позвоночному столбу.
- Наружная поверхность свода тыла стопы соответствует передней части лица; пальцы со стороны ногтей соответствуют лицу, кончики пальцев – черепной коробке.
- Подошвы плотно прижатых друг к другу ног соответствуют задней стороне туловища. Позвоночный столб и длинные мышцы спины приходятся на внутренний свод ноги, в соответствии с ними располагаются и зоны, соответствующие внутренним органам человека.
- Две пятки (ближе к краю подошвы) соответствуют двум ягодицам.
- Нижняя часть пятки и голеностопному суставу – урогениталиям.
- Сравнительно мала зона, соответствующая на стопе бедру, большее рефлекторное соответствие бедру находится в диапазоне пяточного сухожилия.
- Голень располагается за нижней частью живота.
- Зона ног расположена в том месте, где начинается подъем стопы, направление – вниз, «пальцы» – в направлении «головы».
- «Кисти рук» направлены вниз, «предплечье» располага-

ется поперечно подъему, рядом находится рефлекторная зона нижнего края ребер.

- «Плечи» находятся снаружи, в районе сгиба 5-го пальца.
- «Плечо до локтевого сустава» проходит вдоль переднего наружного края ступни.
- Зона головы захватывает все десять пальцев, причем со стороны ногтей предполагается лицо, а задняя часть пальцев соответствует затылку.
- Соответствие наших внутренних органов областям стопы в общем виде можно проследить на рис. 4, а, б.

**Рис. 4**

*а)*



б)



# **ЧАСТЬ 1. ОБЩИЕ МЕТОДЫ ЧЖУН: МАССАЖ ЛИЦА И СТОП**

Помимо разработанных схем лечения точечным массажем конкретных заболеваний (об этом пойдет речь во второй части книги), мы ввели в практику короткий массаж лицевых точек и зон воздействия на стопах. Подобный массаж мы рекомендуем использовать при небольших функциональных расстройствах, когда вы, во-первых, не знаете точного диагноза (например, при сердечных болях), во-вторых, когда необходимо срочно избавиться от неприятных ощущений или расстройств того или иного органа, не прибегая к длительному лечению точечным массажем.

Предлагаемый массаж лицевых точек и зон воздействия на стопах проводится два раза в день (например, утром и вечером) до облегчения состояния или полного исчезновения болезненных проявления. Если симптомы в результате коротких массажных воздействий не исчезают, то необходимо перейти к специальным лечебным схемам точечного массажа.

# ОБЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ЛИЦЕВЫХ ТОЧЕК

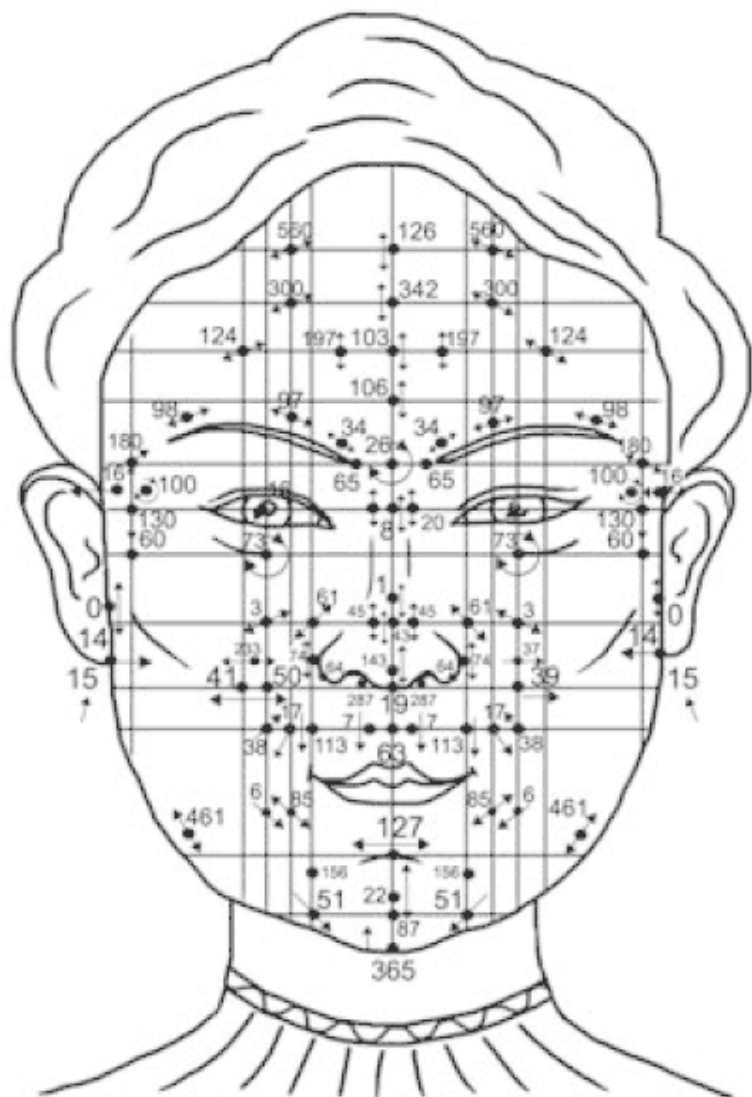
Для профилактики заболеваний человеку, который ничем не болеет и чувствует себя в форме, достаточно двух или трех сеансов массажа лицевых точек в неделю.

Точечный массаж лицевых точек проводится кончиком указательного пальца. Если в описании (рубрике) массажа точки нет специальных указаний, то воздействие на точку проводится указательным пальцем движением по часовой стрелке, время проведения массажа не должно превышать 10–15 секунд. Нажимать на точку надо со средней силой. Если точка окажется болезненной, то время проведения массажа сократить до 10 секунд, а через 10 минут повторить массажное воздействие в течение 10 секунд.

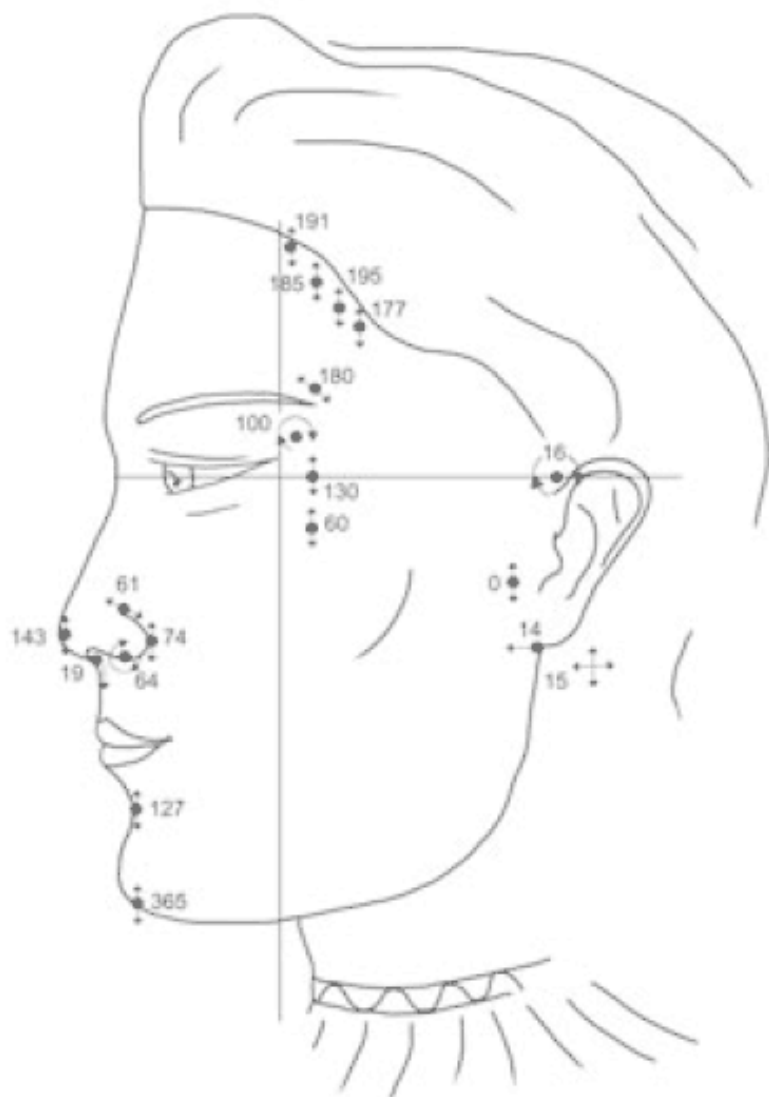
Но вернемся к основным точкам. Основные точки предпочтительнее стимулировать в указанном ниже порядке. Этот порядок логичен и связан с близким расположением точек друг к другу. Обратитесь к рис. 1, внимательно посмотрите на него и начните стимуляцию точек 50 и 41. Проведите 10 растираний, выждите несколько секунд и продолжайте массаж, сообразуясь с рис. 5, а, б.



*a)*



6)



## Порядок стимуляции точек

Т. 50 – отвечает за функцию печени (особенно ее правой части), проблемы пищеварения, метеоризм, запоры, остановку кровотечения.

Т. 41 – желчный пузырь (особенно после удаления), пищеварение, уровень холестерина, мигрени.

Следующие две точки могут быть стимулированы одновременно:

Т. 37 – селезенка, циркуляция крови и энергии, проблемы пищеварения, иммунодефицит, тяжесть в ногах;

Т. 39 – заболевания желудка, гастрит.

Т. 73 (расположена на нижнем крае глазной впадины) – глаза, легкие, яичники, уплотнение в груди (мастопатия). Стимулируйте мягкими круговыми движениями. Эта точка очень нежная.

Т. 3 – легкие, сердце (левая часть). Массируйте в горизонтальном направлении.

Т. 61 – легкие, печень, сердце, желудок, селезенка, носоглотка, гайморовы пазухи. Отвечает за остановку кровотечения, снимает боли, способствует естественному засыпанию, снимает жар, уменьшает насморк.

Т. 8 – сердце, шейные позвонки, горло, щитовидная железа, тахикардия, гипотония, боль в горле. Ее стимулируют круговыми движениями, надавливая на нос.

Т. 34 – плечи, руки (точки по длине бровей, начиная с т. 34), расслабляет нервную систему при бессоннице (вместе с точкой 124).

Т. 26 – шейные позвонки, горло, пазухи, гипофиз, головные боли, успокаивает нервную систему у гиперактивных детей, но эта точка может вызвать и возбуждение, если ее стимулировать слишком сильно.

Т. 106 – горло, шейные позвонки, пазухи, позвоночник.

Т. 103 – стимулирует чакры, гипофиз, позвоночник.

Т. 126 – поясничный отдел позвоночника, копчик, анус, геморроидальные узлы.

Т. 342 – позвоночник: пояснично-крестцовый и грудной отделы (шейный отдел – точка 26).

Т. 126 и 342 – стимулируйте сверху вниз и снизу вверх, короткими похлопывающими движениями.

Т. 126 – похлопывайте вдоль пробора волос.

Т. 8 и 106 (шейный отдел позвоночника) – потирайте между бровей. Для плеч и рук – массируйте зону вдоль бровей. Крестцовый отдел – массируйте ноздри, контуры ноздрей – это ягодицы, а закругленный кончик носа – это паховая область.

Следующие точки массируются вертикально, вместе или по отдельности.

Т. 124 —расслабляет нервную систему.

Т. 180 – солнечное сплетение.

Следующие точки расположены на верхней губе. Вы мо-

жете их стимулировать все вместе, потирая вертикально или горизонтально.

Т. 19 – нос, печень, желудок, позвоночник, нижняя часть живота. Эта точка также укрепляет сердце. Она поможет приостановить икоту, рвоту, вызывает сокращение матки.

Т. 63 – ободочная кишка, поджелудочная железа, матка. Она помогает справиться с запорами, решить проблемы пищеварения, уменьшает головокружение, головные боли. Помогает при родах: стимулирует сокращение матки, останавливает маточное кровотечение.

Т. 17 – надпочечники. Стимулируя их, оказывает противовоспалительное действие.

Т. 113 – поджелудочная железа (диабет), яичники, предстательная железа, нарушения менструального цикла, цистит.

Т. 7 – те же функции, что и у точки 113.

Т. 38 – артроз коленных суставов. При артрите – стимулируйте с обеих сторон рта вертикально.

Точки, расположенные на подбородке:

Т. 127 (расположена в углублении на подбородке под нижней губой) – тонкий кишечник, болезненные месячные, спастический колит, диарея (стимулировать в самом начале заболевания), проблемы климакса, половые признаки. Данная точка стимулируется в вертикальном направлении.

Т. 85 – мочеточники.

Т. 87 – мочевого пузырь, матка.

Т. 22 – мочевого пузырь.

Т. 51 – ступни, пальцы ног.

Т. 365 – пальцы ног, анус, стопы, толстая кишка.

Заканчивается массаж стимуляцией точек в области уха:

Т. 16 – уши, внутренние и наружные кровотечения, обильные кровотечения при фиброме матки, обильное слезотечение, насморк.

Т. 14 – горло, паротит, гипертиреоз и гипотиреоз, снижение слуха, отит, слюнотечение. Точку массируйте горизонтально.

Т. 15 – ухо, челюсть. Расположена за мочкой уха. Массируйте горизонтально, затем вертикально.

Массаж заканчивается стимуляцией точки 0.

Т. 0 – это регулирующая точка, на которой следует заканчивать массаж. Меняя интенсивность нажатия, вы стимулируете поток энергии. Это особенно важно для ослабленного организма. Данная точка связана с ухом, глазами, ртом, носом, позвоночником.

## **Утренний массаж**

Эта процедура придаст вам бодрости и зарядит энергией на весь день. Она отлично поможет снять усталость после бессонной ночи, сделает подтяжку лица, улучшит циркуляцию крови и энергии. Ее можно проводить не только утром, но и в течение всего дня. Этот массаж занимает очень ма-



ло времени, и единственный инструмент, который вам потребуется, – ваши пальцы. Большинство из нас очень любят утром понежиться в теплой постели. Однако просто валяться в кровати по утрам весьма вредно. Давайте попробуем совместить приятное с полезным. Ночью ваш организм отдыхал, утром он еще дремлет, и, чтобы окончательно его разбудить, начинайте осторожно потягиваться. Вы наверняка видели, как потягивается кошка. Ваши движения должны быть столь же мягкими, плавными и осторожными. Постарайтесь потягиваться естественно, без напряжения. Сильное напряжение неразогретых мышц может вызвать их блокировку, и вы рискуете спровоцировать боль или судороги.

После потягиваний начинайте оглаживать ладонями свое тело, слегка растирая кожу, пока не ощутите приятное тепло. Затем переходите к массажу лица.

Закройте лицо ладонями (спрячьте его в ладонях) так, как делают дети при игре в прятки. Ваши большие пальцы при этом окажутся на скулах, а остальные будут прикрывать глазные впадины в районе переносицы. Не отрывая ладоней от лица, медленно перемещайте их вверх до волос и темени, разглаживая кожу лба. Далее опускайте их вниз по обеим сторонам лица, слегка растирая уши. В конце массажа ладони соединятся на подбородке. Верните руки в исходное положение и 10 раз повторите круговые движения (рис. 6).



**Рис. 6**

При массаже не отрывайте ладони от лица. Заканчивая

этот короткий сеанс, задержитесь, чтобы почувствовать прилив тепла и энергии к лицу. Вы полны бодрости и энергии для наступающего дня!

Идите в ванную, чтобы продолжить массаж. Умойтесь сначала горячей водой, затем холодной. Лицо и тело тоже должны получить заряд бодрости. Эта укрепляющая и оздоровительная процедура позволит вам лучше переносить холод, и вы будете менее подвержены простудам.

# ТОЧКИ КОРОТКОГО ДИНАМИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

## Точка воздействия 0

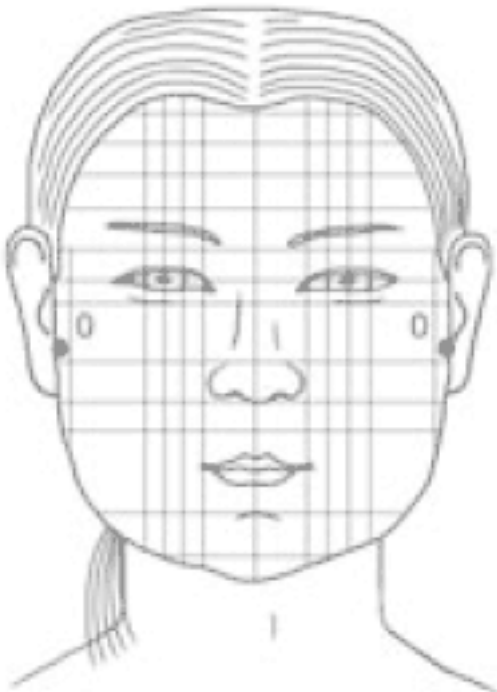
*Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям:* усталость, астения, импотенция, преждевременная эякуляция, катар верхних дыхательных путей, простуда, гипертония, гипотония, люмбаго, сыпь на коже, потливость рук и ног, тахикардия, шум в ушах, отит, снижение слуха, проблемы со зрением, воспаление пазух носа, аллергия, никотиновая зависимость, лекарственный шок, дезинтоксикация, паралич, болезни желудка, ожоги.

Точка 0 отвечает за почки, уши, глаза, рот, позвоночник, надпочечники, руки, ноги, половые органы, желудок. Точка 0 располагается перед ухом. В большинстве случаев проще массировать всю зону перед ухом вертикальными движениями: сверху вниз, если вы хотите расслабиться, успокоиться, и снизу вверх, если желаете взбодриться.

С этой точки часто начинается сеанс массажа в случаях, если ваш организм ослаблен или вы очень устали. Этой точкой обычно и заканчивают процедуру. Массаж точки также оказывает мощное регулирующее действие на все функции организма.

*Функции точки:* регулирование артериального давления (гипотония или гипертония), расслабление нервной систе-

мы, регуляция ритма сердца, обезболивание, стимуляция пищеварения, улучшение венозного оттока, уменьшение потоотделения, остановка носового кровотечения, лечение ринита (насморка), разогревание, стимулирование и тонизирование, стимуляция сокращений матки, остановка маточного кровотечения, повышение иммунитета, увеличение сексуальной энергии, улучшение работы почек.



*Обратите внимание:* если вы по ошибке усиленно стимулируете ненужную точку (например, точку, повышающую давление при гипертонической болезни), то точка 0 позволит исправить ситуацию. Возьмите за обязательное правило завершать массаж на этой точке. Прибегайте также к стимуляции этой точки в случаях выраженной реакции организма на массаж других точек воздействия (рис. 7).

### **Точка воздействия 1**

*Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям:* физическая усталость, нервное переутомление, сердечная аритмия, сердечная недостаточность, поясничные боли, импотенция, трудности при сгибании и выпрямлении позвоночника, обильные месячные, боли в животе, диарея, геморрой.

Точка 1 отвечает за поясничный отдел позвоночника, надпочечники, либидо. Эта точка расположена на носу, в маленьком углублении на спинке носа.

Стимуляция этой точки за несколько секунд в 2–3 раза повысит жизненный тонус и прибавит энергии.

*Функции точки:* расслабление организма, регуляция сердечного ритма, повышение сексуальной энергии, уменьшение боли в пояснице, повышение артериального давления, повышение жизненного тонуса, тонизирование, разогревание.

*Обратите внимание:* людям, страдающим гипертонией, следует быть осторожными, поскольку длительная стимуляция этой точки для них нежелательна (риск повышения давления!). Точка 1 очень нежна. Ее стимулируют мелкими круговыми движениями, слегка надавливая (рис. 8).

# 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.