

Александр Жданов

# МАССАЖ БОЛЕВЫХ ТОЧЕК



 ПИТЕР®

Александр Жданов

**Массаж болевых точек**

«Питер»

2013

УДК 53.541  
ББК 615.82

**Жданов А.**

Массаж болевых точек / А. Жданов — «Питер», 2013

Головная и зубная боль, простуда и аллергия, бессонница и переутомление, боль в суставах... Вернуть вас и ваших близких к полноценной жизни поможет массаж болевых точек. Он не просто дает временное послабление – он устраняет причину боли, снимает спазм, возобновляет нормальное кровоснабжение организма. Выполняйте массажные упражнения не только в случаях, когда боль уже возникла, но и для профилактики, и вы навсегда забудете о своем недуге.

УДК 53.541  
ББК 615.82

© Жданов А., 2013  
© Питер, 2013

## Содержание

Болевые точки: оружие или панацея	6
Глава 1. Противопоказания при проведении массажа и некоторые рекомендации	9
Глава 2. Получение удовольствия от болевого воздействия	10
Глава 3. Психологическая настройка перед проведением массажа	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Александр Жданов**  
**Массаж болевых точек**

© ООО Издательство «Питер», 2014

\* \* \*

## Болевые точки: оружие или панацея

Рассказ о болевых точках организма и лечебном воздействии на них, по моему мнению, нужно начать, как ни странно, с «секретных» видов восточных единоборств. Впрочем, что в этом странного? Посвящение в высшие даны карате, таэквондо, ушу, иных школ и направлений предполагает получение знаний о биологически активных точках и методах воздействия на них. Только вот такие знания применялись не ради лечения, а для достижения скорой и безусловной победы. Однако мы знаем, что в старину слово «зелье», например, означало и «яд», и «лекарство». Так и здесь: с помощью этих поистине важнейших знаний можно и убивать, и лечить.

В наше время, когда информация распространяется, подобно эпидемии чумы в Средние века, ничего сверхсекретного в знании болевых точек не осталось. Конечно, никто из мастеров не покажет вам подлинные «точки смерти», но об активных точках, нажатие на которые может вызвать ту или иную реакцию, рассказывается в любом пособии по точечному массажу или по акупунктуре (иглоукалыванию).

В медицине *punctum dolorosum* (лат.) – это точка на теле, надавливание на которую вызывает боль. Принятое в среде апологетов восточных видов единоборств учение о биологически активных точках носит японское наименование дзю-дзюцу либо китайское чжень-цзю.

Вообще восточные философии, являющиеся краеугольным камнем и медицины, и боевых искусств, проповедуют постулат о единстве человека и Вселенной, что позволяет человеку аккумулировать в организме энергию Космоса. Далее от чисто умозрительных заключений мастера переходят к конкретике и учат, что космическая энергия протекает по строго обозначенным каналам, локализованным от трех источников: высшего, ментального, направляющего работу мозга; среднего, отвечающего за физические функции организма; низшего, определяющего взаимоотношения с землей и живой природой. Это значит, что освоение системы регулирования этой энергии через воздействие на энергетические точки считается не просто способом лечения, но и сакральным действием, призванным усилить единство Человека, Неба и Земли.

Как свидетельствуют источники, первые сведения о точках воздействия на организм человека появились в Китае и Индии, затем в Японии. На санскрите, языке древней Индии, жизненно важные точки назывались «мармы». О них говорится в Аюрведе, древнеиндийской системе оздоровления. Там же, в Индии, некоторые болевые точки применялись в древнеиндийских боевых искусствах, о которых до нас дошла только отрывочная информация.

Китайская наука об иглоукалывании (акупунктуре) продвинулась значительно дальше индийской. Впрочем, это не является неоспоримым фактом, поскольку о древнеиндийской культуре до нас дошло значительно меньше сведений, чем о культуре Китая. Индия много веков была ареной кровавых схваток за богатейший полуостров, и в огне битв исторические источники гибли безвозвратно. Зато китайские ученые, благодаря тому что Китай остался в общем монокультурным и целостным государством, развили и углубили знания об энергиях, питающих нас и циркулирующих по нашему телу, – так называемых энергетических меридианах. Соответственно, сложилась наука о точках, их составляющих. Современная наука, впрочем, отталкивается в своих представлениях о точечном массаже не столько от энергетической составляющей, сколько от физиологической – например, решения с помощью массажа болевых зон проблем кровообращения и т. д. Однако истина состоит в том, что точка боли, то есть точка, воздействие на которую наиболее болезненно, чаще всего совпадает с той или иной биологически активной точкой, указанной в древних восточных трактатах. Так что понятия «биологически активная точка» и «болевая точка» в какой-то степени можно объединить.

Неудивительно, что знание о возможностях негативного влияния на жизненно важные точки – серьезное оружие, быстро ставшее достоянием военных, мастеров рукопашного боя. Кроме того, и в Китае, и позднее в Японии боевое искусство часто шагало рука об руку с медициной. Существовавшая тогда система обучения «Мастер (сэнсэй) – ученик» позволяла передавать знание предмета устно и сохранять его в тайне.

Отмечу, кстати, что за годы бесконтрольного рынка литературы (не имеется в виду, конечно же, цензура) было издано несколько десятков книг, претендующих называться учебниками по воздействию на «точки смерти». В книжных магазинах на русском языке можно приобрести сочиненные якобы шаолиньскими монахами «атласы смертельных точек» с подробнейшими описаниями воздействия на них. Например, если вы просто ткнете пальцем в определенную точку, наступит паралич рук или ног, ваш противник ослепнет, оглохнет либо даже превратится в растение... Не говорится только о том, что для использования подобных приемов необходима многолетняя практика под руководством кого-то уж очень продвинутого в искусстве «смертельного касания». А этот «уж очень продвинутый» гуру, сэнсэй и т. д. никогда свои знания учебнику не доверит. Это искусство передается только от учителя к ученику, и никак иначе.

Лечение же – совсем иное дело.

Поговорим несколько подробнее о китайских методиках воздействия на болевые точки.

Чжень-цзю терапия, возникшая в Китае несколько тысячелетий назад, включает акупунктуру, прижигание и точечный массаж. Этот вид лечения популярен и сегодня, ведь он дает ощутимые результаты при лечении многих заболеваний, в том числе тех, которые в традиционной медицине считаются неизлечимыми.

Сама по себе методика китайского точечного массажа (чжень) заключается в различных формах надавливания на биологически активные точки, которые отвечают за биоэлектрику организма. В свою очередь, эти точки соединяют специальные пути (меридианы), проводящие жизненную энергию чи, или ци.

Массаж определенной точки совершается подушечкой пальца или ногтем. При этом происходит выделение блокирующих боль веществ, результатом чего является исчезновение боли и рост притока крови в соответствующую точке область тела. Органы и ткани обогащаются кислородом, ускоряется обмен веществ, напряженные мышцы расслабляются, организм быстрее избавляется от шлаков и токсинов. Все это усиливает сопротивляемость организма, придает человеку бодрость и энергию.

При лечении каких болезней применяется китайский массаж болевых точек? В первую очередь он помогает при головной боли, заболеваниях суставов, полезен при артритах, хронических бронхитах, трахеитах, бронхиальной астме. Показан такой массаж и при гипертонии, язве желудка, миозите, ишиасе, запорах.

С помощью терапии чжень-цзю можно одолеть бессонницу и переутомление, повысить работоспособность и возможности памяти, бороться с ожирением, старением кожи и организма в целом. Полезен массаж болевых точек и в борьбе со стрессами и депрессией.

Женщинам точечный массаж поможет при желании сохранить молодость и привлекательность. Он делает кожу более эластичной, позволяет расслабиться мышцам лица, препятствует образованию морщин.

В спортивной практике точечный самомассаж применяется до и после соревнований и тренировок. Он способствует повышению тонуса организма, предотвращению травм и улучшению спортивных результатов.

Весьма полезен точечный массаж детям. При систематическом проведении сеансов точечного массажа у них улучшается способность к запоминанию, повышается усидчивость, вследствие чего дети начинают гораздо лучше учиться.

Эстафету у китайских мастеров подхватили японцы, которые очень многое в плане не только медицины, но и культуры в целом заимствовали от своих соседей, в первую очередь от китайцев. Однако следует заметить, что в силу исторического развития медицина носила у японцев несколько «милитаристский» характер.

В III веке классический китайский трактат по медицине «Хуанди нэй цзин» был привезен в Японию и практически сразу приобрел большую популярность среди японских врачей. 400 лет спустя император Суико послал в Китай для изучения акупунктуры группу японских студентов. Китайские монахи, которые распространяли в Японии буддизм и приобретали учеников, также обладали навыками целительства, которыми делились со своими последователями (конечно, если это не касалось умения лишать жизни).

Однако японцы не просто перенимали знания, они развивали их, и на земле этой страны вырос целый ряд новых систем, объединявших медицину, боевые искусства и эзотерику.

В красивой легенде о происхождении дзю-дзюцу рассказывается, как японский врач Ака-яма Широbei после многолетнего изучения классической китайской медицины познал принцип податливости, наблюдая за снегом, падающим с гибких ветвей ивы. Он объединил уже известные способы воздействия на человека с приемами, построенными им на основе познания принципа, и создал школу Йошин рю, ставшую очень популярной. Что это, как не соединение медицины и поэзии? Кстати, Гиппократ в лечении, например, душевных недугов много внимания уделял музыке...

Существует менее изысканное историческое свидетельство. Известный японский полководец древности Минамото Есимицу изучал методы воздействия на жизненно важные точки на телах плененных солдат противника. Несомненно, такая практика значительно расширила арсенал боевой техники за счет добавления боевых приемов воздействия на точки организма.

Неудивительно, что именно у японцев выработался метод, органически сочетающий в себе две стороны воздействия на болевые точки – каппо и саппо. Саппо – это способы убийства, каппо – методы лечения, восстановления человека после травм. Техника воздействия на болевые точки в обоих случаях внешне может быть одинаковой.

Способы лечения и восстановления организма человека являлись предметом изучения абсолютного большинства школ японских боевых искусств. Ими обязаны были владеть все старшие ученики, при том что практика убийства и поражения с помощью воздействия на болевые точки считалась тайным знанием и передавалась только узкому кругу избранных.

Сегодня, как и ранее, будущие мастера широкого профиля осваивают каппо в комплексе с кокодо шиацу – точечным массажем, кейраку-терапией – работой с энергетическими каналами и эзотерическими аспектами медицины, массажем амма и моксо – техникой прижигания точек. Следует отметить, что большинство мастеров дзю-дзюцу издавна обладали возможностью не только помочь воинам в случае травм, полученных в поединке или на тренировках, но и вылечить многие органические заболевания человека.

Задача этой книги – рассказать о способах массажа болевых точек и зон организма в случае самых распространенных заболеваний, не требующих непременно участия в лечении специалиста. В общем, большинство из предложенных методов – это методы самомассажа, но если рядом есть человек, способный и определить точки боли, и воздействовать на них, – это только плюс к лечению, ведь в определенной степени энергия того, кто правильно воздействует на точки, передается больному и помощь оказывается более действенной.



## **Глава 1. Противопоказания при проведении массажа и некоторые рекомендации**

Показан ли массаж болевых точек всем без исключения больным? Отнюдь. Дело в том, что такого рода воздействие является довольно сильным средством. В восточных единоборствах, как уже говорилось, лечение и поражение организма тесно связаны. Каковы же противопоказания при проведении массажа?

1. Любые доброкачественные и злокачественные образования.
2. Наличие в организме воспалительных процессов, сопровождаемых высокой температурой.
3. Активная форма туберкулеза.
4. Органические заболевания сердца и почек.
5. Заболевания крови.
6. Состояние острого психического возбуждения.
7. Беременность.
8. Инфекционные заболевания.
9. Возраст до 2 лет и старше 75 лет.

Массаж нельзя выполнять сразу после еды либо на голодный желудок, а также если пациент находится в состоянии опьянения. Точечный массаж противопоказан в областях повреждений кожи, ран, ожогов, родинок, бородавок, новообразований, гнойничков и т. д.

Профессионалы точечного массажа обучаются в течение многих лет, если не всей жизни. Подлинными специалистами в этом деле ценятся во всем мире и никогда не остаются без работы.

Все способы и методы массажа болевых точек, предлагаемые в этой книге, конечно, эффективны, но перед тем, как применить их на практике, проконсультируйтесь с доктором, который хоть немного разбирается в подобных техниках. Не секрет, что многие медики не уделяют точечному массажу достаточно внимания, выписывая рецепты на таблетки, забывая о собственных силах организма, которые нужно лишь разбудить. Опытный и знающий врач укажет вам, что не рекомендуется выполнять вследствие тех или иных противопоказаний. Постарайтесь найти своего доктора, который порекомендовал бы вам что-нибудь кроме стандартных пилюль.

Однако все же лучшее мерило для человека – его собственные чувства. Человек познает себя в ощущениях, основываясь на них, вы можете соразмерять свои усилия и видеть эффект. Важно не только не терять над собой контроль, но и сохранять общий жизненный тонус в приподнятом состоянии. Только в этом случае любая практика принесет успех.

## **Глава 2. Получение удовольствия от болевого воздействия**

Мы привыкли к тому, что у человека неспортивного и не заботящегося о собственном здоровье на теле есть масса мест, воздействие на которые вызывает сильную боль. Например, это касается зашлакованных и потерявших эластичность мышц.

Наиболее эффективным способом воздействия на такие зоны является достаточно долгое и глубокое вдавливание. Это чаще всего сопряжено с болью, доходящей до границы переносимости.

Если пациент не подготовлен, плохо переносит боль, отрицательная эмоциональная реакция обеспечена. Пациент в дальнейшем просто будет бояться подобных процедур, а страх значительно снижает лечебный эффект. Мало того, интенсивные спонтанные перемещения энергии ци, вызванные страхом или сильной болью, могут в результате массажа привести к ухудшению состояния пациента.

Каков же выход из ситуации? Необходимо постепенно подготовить свое тело к перенесению сильных болевых ощущений. Человек, решивший поправить здоровье с помощью массажа, должен научиться получать от исцеляющей боли удовольствие, даже наслаждение.

Наша главная задача – установление связи на уровне рефлекса между болью и наслаждением; удовольствие должно вызываться не самой болью, что сродни мазохизму, а знанием, что эта боль лечебная, что она приносит пользу, оздоравливая то место, на которое оказывается воздействие.

Замечу, что форсировать такую подготовку ни в коем случае нельзя, «самоистязания» приведут к прямо противоположному результату. Подготовка идет шаг за шагом, начиная с болевых ощущений средней силы.

Необходимо научиться чувствовать момент, когда воздействие нужно прекратить. В случае если у вас хорошо развито интуитивное самоощущение, вы поймете, что в определенный момент боль перестанет приносить вам удовольствие. Это и будет приметой того, что нужно перейти к следующему массажному упражнению.

Развив в ходе тренировок интуицию, вы обретете способность чувствовать поток энергии, ее перемещение, которое происходит в организме во время воздействия на точку массажа. О том, что это происходит, вам подскажут ощущения, возникающие в зоне массажа и распространяющиеся в разные стороны от нее.

Практически повышения переносимости боли можно достичь с помощью лечебных массажных приемов глубокого продавливания. Выберите зону боли, требующую глубокого продолжительного продавливания, и начните воздействовать на нее сильным фиксированным давлением подушечкой большого пальца, суставом согнутого указательного пальца. Можно использовать даже локоть. Чтобы лучше переносить боль, следите за дыханием. Дышать нужно глубоко и равномерно.

Постепенно усиливайте давление. Внимательно изучайте реакцию вашего организма, следите за направлениями, в которых распространяются ощущения, за перемещениями энергий. Не забывайте, что они бывают не только положительными, но и отрицательными, то есть вредоносными. Запоминайте ощущение удовольствия от целительной боли.

Усиливайте давление до границы переносимости боли. Это момент, когда еще немного, и вы уже не сможете чувствовать от боли удовольствия. При наступлении такого момента зафиксируйте давящий палец или сустав на месте на 20–60 с без дальнейшего движения.

Дышать следует глубоко и равномерно. Руководствуясь воображением, вам предстоит создать мысленный образ исцеляющей боли. Уже вскоре вы почувствуете, как боль слабеет,

а когда вы научитесь максимально концентрироваться, она даже полностью исчезнет. Теперь можно усилить давление на точку боли и снова зафиксировать его, когда боль усилится. Повторите процедуру несколько раз, пока не почувствуете, что болевая зона «удовлетворена» массажным воздействием. Как только это произойдет, медленно ослабьте давление до полного его прекращения и переходите к другому приему или к другой болезненной зоне.

Рекомендую еще одно упражнение, способное подготовить вас к перенесению интенсивных болевых ощущений. Попробуйте потренироваться выдерживать щекочущее воздействие.

Для такой тренировки нужно взять пластмассовую массажную щетку для волос и провести ею несколько раз по чувствительным к щекотке зонам, например по подошвам ног, ладоням и тыльной поверхности кистей рук, ребрам и т. п. Если вы верно подберете силу нажима, у вас возникнут заметные щекочущие ощущения. Усиливая воздействие, со временем вы научитесь спокойно переносить все более интенсивную щекотку.

Это упражнение можно усилить до максимума. Для этого попросите помощи партнера, который должен сильно щекотать вас, вплоть до наступления боли. Поставьте перед собой задачу как можно дольше выдерживать воздействие щекотки, при этом оставаясь неподвижным. Смеяться и кричать нельзя. Максимально сконцентрируйтесь на процессе глубокого равномерного дыхания. Чтобы отвлечься, попробуйте про себя или вслух декламировать стихи или прозаические тексты нормальным голосом. Со временем, когда вы достигнете высших этапов тренировки, вы будете «отключаться» от щекочущих ощущений, полностью расслабляясь.

Бывает, что при проведении массажа, особенно при воздействии на точки, расположенные в районе ребер, позвоночника или лопаток, пациент может испытывать почти непреодолимое по интенсивности чувство щекотки, сопровождающееся сильной болью. Некоторые точки тела иногда приобретают характер эрогенных зон, при воздействии на них у человека появляются мощные эротические ощущения. Они подобны тем чувствам, которые возникают у человека при перевозбуждении в половых органах или непосредственно перед наступлением оргазма. Причина этого заключается в том, что некоторые типы воздействия массажа на определенные точки тела вызывают возбуждение и активные перемещения сексуальной энергии.

Методики управления сексуальной энергией с древнейших времен широко использовались в восточных терапиях, ведь сексуальная энергия — не только наиболее мощная, но и легко управляемая энергия организма.

Таким образом, тренировка воли, о которой было рассказано, не только сама по себе стимулирует организм, но и способствует увеличению способности переносить возникающие в период массажа непривычные и неприятные ощущения, а иногда и с помощью полученных навыков купировать очаги боли только усилием мысли.

## **Глава 3. Психологическая настройка перед проведением массажа**

Прежде чем приступить к выполнению массажа, необходимо соответствующим образом психологически настроиться. Эта настройка нужна как тому, кто выполняет массаж, так и самому пациенту, ведь кроме чисто механического воздействия, которое массажист или сам пациент при самомассаже оказывает на тело, в точечном массаже, будь то китайский, даосский либо любой иной, не менее важную роль играет психологическое и сопряженное с ним энергетическое воздействие.

Как известно, уровень энергетической активности человека в достаточной степени коррелируется с его эмоциональным состоянием. Следовательно, чтобы достичь максимального уровня воздействия, и массажист, и пациент должны эмоционально настроиться друг на друга, а перед этим каждый из них – пройти индивидуальную настройку. Необходимо, чтобы оба участника получили удовлетворение от процедуры, а психологически подготовленный пациент во время сеанса массажа испытывал едва ли не наслаждение, даже в том случае, если массаж точек окажется болезненным.

Как известно, восточные медики, да и вообще жители Востока, считали болезнь своего рода упражнением, позволяющим испытать силы и выйти победителем, приобрести силу, мудрость и новый опыт общения с собственным организмом.

В этом разделе мы рассмотрим комплекс упражнений, предназначенных в основном для проведения самомассажа. Таким образом, психологический настрой врача и пациента в данном случае уместно считать адекватным.

Итак, приступим к выполнению одного из простейших приемов настроя на выполнение массажа. Необходимо добиться расслабляющего сосредоточения на мышцах лица.

Приложите ладони к лицу. Пальцы должны охватывать виски, основания ладоней расположите у подбородка. Не напрягайтесь, полностью сосредоточьтесь на тепле, исходящем от ладоней. Оно проникает в глубину лицевых мышц, расслабляет и наполняет вас безмятежным покоем. Мысленно представьте, что ваши мышцы полностью расслаблены.

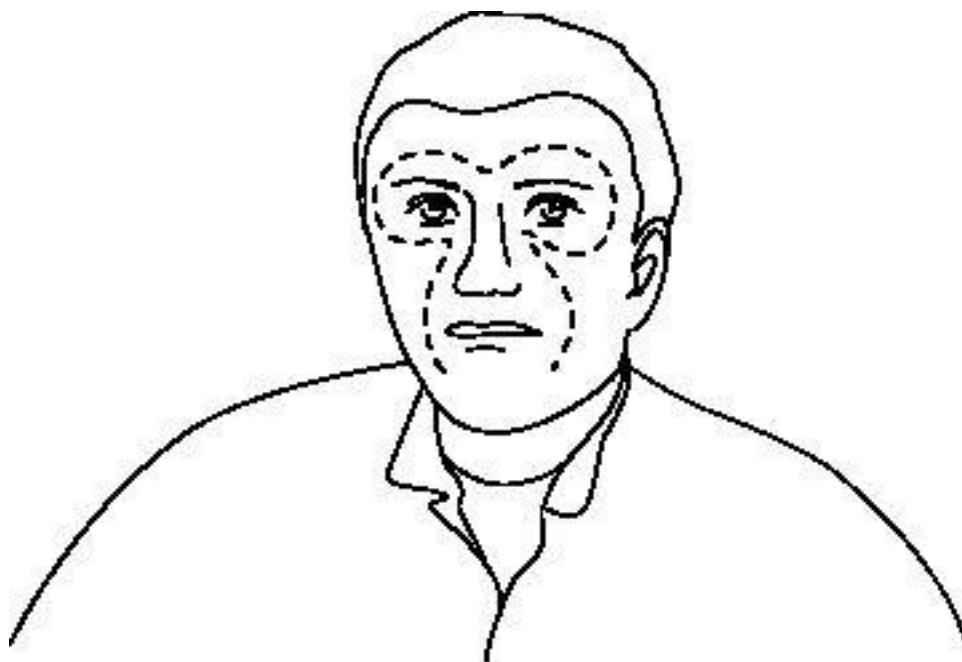
Вы достигли нужного состояния. Ваша интуиция дала почувствовать, что мимические мышцы полны спокойствия и тепла. Затем отнимите руки от лица и подушечками пальцев проведите мягкий массаж глаз через закрытые веки. Полностью сосредоточьтесь на ощущениях. Через пальцы вашим векам передается энергия. Теперь для вас существует только связь между поверхностями пальцев и век.

Как можно более глубоко сосредоточьтесь на возникающих тактильных ощущениях, почти незаметных подвижках кожи. Легкое приятное тепло передается в глубь век и глаз, возникает чувство приятной тяжести и ощущение слабой пульсации.

Из подушечек пальцев в веки исходит целительная энергия. Ваши глаза насыщаются ею, окружающая реальность исчезает, прекращаете существовать и вы сами. Остаются лишь пальцы, мягко прикасающиеся к векам, и ощущение мира и покоя, которые вы получаете от этого обмена энергией.

Тот момент, в который пора прервать контакт, вы почувствуете интуитивно. Желаемый эффект достигнут.

На рис. 3.1 вы видите траекторию жеста абсолютного спокойствия. Им надлежит завершить подготовку к сеансу массажа.



**Рис. 3.1.** Траектория жеста абсолютного спокойствия

Наложите подушечки соединенных вместе указательного, среднего и безымянного пальцев на точку, расположенную между бровями.

Мягко и неторопливо проведите пальцами вдоль надбровных дуг, под внутренними уголками глаз, двигаясь по щекам к подбородку. Чтобы усилить расслабляющий эффект, движение вдоль щек следует выполнять всей поверхностью пальцев и ладони, словно «умывая» лицо.

Во время выполнения жеста дышите глубоко, равномерно и слегка замедленно.

Дополните расслабление мышц лица полным покоем и внутренним расслаблением. Тогда к вам на энергетическом уровне придет тонкое ощущение радости бытия и появится необходимый для массажа настрой. Однако не переусердствуйте с проявлениями радости, иначе ее видимый эффект может отвлечь массажиста, нарушить его концентрацию и помешать интуитивному контакту с пациентом.

Теперь нужно подготовить руки к массажу.

Пальцами правой руки охватите левую ладонь. Большой палец располагается точно в центре ладони, остальные четыре должны быть прижаты к тыльной стороне левой руки.

Большим пальцем нажмите на центр ладони и начните двигать его вокруг центра по разворачивающейся спирали, диагностируя продавливанием точки, расположенные вдоль этой спирали (рис. 3.2).

## **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.