

Большая  
энциклопедия



здоровья

# БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК

от **1000** БОЛЕЗНЕЙ

ДМИТРИЙ КОВАЛЬ



Большая энциклопедия здоровья

Дмитрий Коваль

**Большая энциклопедия  
целительных точек  
от 1000 болезней**

«АСТ»

2016

УДК 615.8  
ББК 53.584

**Коваль Д.**

Большая энциклопедия целительных точек от 1000 болезней /  
Д. Коваль — «АСТ», 2016 — (Большая энциклопедия здоровья)

ISBN 978-5-17-096840-4

В этой книге собраны очень ценные знания Восточной медицины!  
Это настоящая энциклопедия, с развернутым атласом целительных  
точек, приемами императорского массажа, секретами су-джок терапии,  
эффективными методами борьбы с огромным перечнем болезней. А еще  
самые наглядные и подробные иллюстрации, которые делают работу с книгой  
понятной и доступной каждому. Автор книги – Дмитрий Коваль, уже много  
лет делится с читателем своими знаниями и получил по-настоящему народное  
признание. Достойная книга для любой домашней библиотеки!

УДК 615.8

ББК 53.584

ISBN 978-5-17-096840-4

© Коваль Д., 2016

© АСТ, 2016

# Содержание

Знаю точку – знаю путь к здоровью	7
Инструмент лечения – всегда с собой!	8
Противопоказания к лечению	9
Глава 1	10
Активные точки энергетических меридианов	12
Способы воздействия на точки. Акупрессура	12
Тепловое воздействие	13
Как перенести точки с атласа на тело	13
Метод простукивания	15
Глава 2	16
Активные точки	17
Массаж для 3-часовой бодрости	17
Психологическая настройка	19
Подготовка рук	19
Этапы настроя	19
Простукивание для снятия негативных установок	22
Глава 3	25
Для общего улучшения самочувствия	26
Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью	26
Подготовка рук	26
Похлопывание. Оздоровительные шлепки	29
Психологическая поддержка самомассажа	30
Ежедневное простукивание застойных зон организма	31
Открытие энергетических каналов на пальцах	31
Простукивание областей застоя	32
Переохлаждение и стресс. Быстрая поддержка иммунитета	34
Стучим зубами. Улучшение энергии почек	35
Стучим пяткой. Улучшение тонуса сосудов	35
При гриппозном состоянии	35
Регуляция легких и сердца	37
Простукивание грудной клетки	37
Круговые вращения рук вперед	37
Круговые махи руками назад	38
Вертикальные махи руками	38
Горизонтальные махи руками	39
Простукивание грудной клетки	39
Сжатие грудной клетки	39
Для нормализации ритма сердца	40
При гипертонии	41
При вегетососудистой дистонии	44
Быстрое простукивание для улучшения пищеварения	46
При гипотонии желудка	49
Простукивание при диарее	53
Быстрый метод простукивания – надавливания при запоре	57
Застойные явления в печени и желчном пузыре	58
Простукивание щупом проекции позвоночника	62

Техника простукивания зоны позвоночника	64
Конец ознакомительного фрагмента.	66

# **Дмитрий Коваль**

## **Большая энциклопедия целительных точек от 1000 болезней**

Домашний доктор для всей семьи! Столько полезного, нужного и важного, да еще и в одной книге! Неоднократно проверяли на себе эффективность и акупунктуры, и су-джок, и массажа. Спасибо автору за его труд.

*Мария, учитель Воронеж*

Всем всегда говорю: не спешите глотать таблетки, если почувствовали недомогание. В большинстве случаев с болью можно справиться за несколько минут более безопасным способом. Нужно только научиться быстро пользоваться этой книгой – она действительно «энциклопедия» здоровья!

*Софья, менеджер Тверь*

Как многодетная мама обо всех методах и способах лечения знаю не понаслышке. Была очень рада появлению книги, в которой наконец-то собрано все «в кучу». Научила старших детей пользоваться книгой – теперь дома все как огурчики. К тому же точечный массаж – это не только полезно, но и очень приятно.

*Зинаида, домохозяйка Москва*

Скептиков относительно методов лечения китайской народной медицины хоть отбавляй. Сам до недавнего времени был одним из них. В пору юности пробовал кое-какие приемы, но то ли лечить тогда было особо нечего, то ли так хорошо приемы были описаны – в общем, толку не увидел. А сейчас попала в руки отличная книга. Все подробно, детально, четко. Все приемы работает на 5 баллов!

*Михаил, водитель Екатеринбург*

Как давний поклонник Востока, уже много лет пользуюсь приемами и способами лечения, описанными в книге. Не могу сказать, что узнал что-то новое, но главное-то в другом – теперь вместо 10 книг на полке стоит одна. Ее и на дачу с собой взять можно, и в отпуск – скорая помощь всегда под рукой.

*Виктор, инженер Краснодар*

## Знаю точку – знаю путь к здоровью

Любой живой организм природа устраивает заботливо и предусмотрительно, наделяя возможностью самостоятельно восстанавливаться в случае «неполадок». Человеческий организм, пожалуй, – самая сложная биологическая система. Поэтому и средств для исправления у нас много, стоит только ими овладеть!

Вам приходилось наблюдать за тем, как помогают себе наши четвероногие братья? Животные знают, как согреть больную лапу, вылизать рану языком – способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже, и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне. Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что прикосновение – самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Традиционная восточная медицина преуспела в использовании возможностей тела. В ней многое построено на знании исцеляющих точек и зон. Древние целители определили, что каждая система или орган имеет «выход» или проекцию на поверхность тела. Такие проекции связаны с жизненными органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Поэтому воздействие рукой на определенную зону на поверхности тела посылает импульс соответствующему органу – будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. **Что бы у вас ни заболело – ищите связанную точку и учите свои руки правильно воздействовать на нее.**

Исцеляющие точки способны на многое, прежде всего они восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Лечебные точки и зоны прилегают друг к другу очень плотно. Активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух. Врач в поликлинике нас совершенно справедливо предупреждает: при воспалениях горла и носа прогревание головы (в том числе за счет массажа) опасно! А против легкого массажа связанных точек на туловище – возразить нечего!

Интересно, что и на поверхности рук есть проекции внутренних органов и костей скелета. Когда руки массируют определенные точки на груди, на спине, на ноге, они и сами получают импульс воздействия. Точки на руках «срабатывают» и перенаправляют импульс исправления к связанным органам. Во время самомассажа «неожиданно» понемногу изменяется общее состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря вашим рукам, задействовавшим и «чужие», и «свои» лечебные зоны при остеохондрозе, например.

Что же делает рефлексная терапия? Какова ее природа? Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют энергетику органа. Восстанавливается нормальное движение частиц внутри ткани на самом тонком уровне. Вероятно, это трудно представить теоретически, зато на практике применить – очень легко!

Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму. Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» собственных рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, чтобы затем в удовлетворительном состоянии начать основательное лечение. Снимите зубную боль до посещения врача. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Наша энциклопедия вам подскажет, где расположены лечебные зоны и точки тела, научит технике точечной акупрессуры, которая не имеет нежелательных побочных действий. А об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

## Инструмент лечения – всегда с собой!

Древние способы воздействия на активные зоны и точки были остроболевыми. Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие и даже приятные. Исключительно врачебные процедуры, такие как иглоукалывание (или акупунктура), мы использовать не должны. Мы практикуем только массаж и его разновидности: *акупрессиру* (надавливание пальцами) и *простукивание* точек (ладонью). Для продленного воздействия используем *прогревание точек* посредством втирания эфирных составов.

Чем же удобна акупрессура для работающих молодых людей и для людей преклонного возраста, которым трудно всерьез разбираться в тонкостях восточной терапии:

Инструмент для воздействия всегда при себе – это наши руки.

Никакого инородного воздействия, способного ранить кожу, занести инфекцию, не требуется.

Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у себя.

Знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.



## Противопоказания к лечению

Любой массаж имеет ограничения. У акупрессуры ограничений меньше, чем у обычного массажа. Но мы должны быть внимательны к себе, чтобы не изменить главному врачебному правилу «Не навреди!».

Противопоказания к массажу, акупрессуре и простукиванию таковы:

- Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Онкологические заболевания.
- При беременности не используют точки, близкие к животу, и некоторые точки, имеющие специальные противопоказания (даны в описаниях к точкам).
- При заболеваниях кожи, таких как фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги, не используется массаж, но точечная акупрессура практикуется успешно.
- При тромбофлебитах вен стопы и голени нельзя массировать активные зоны на стопах, чтобы не спровоцировать отрыв тромба.

## Глава 1

### Знание, которое поможет преодолеть многие беды

Мы ищем альтернативные способы лечения, когда болезнь перешла в хроническую форму и походы в обычную поликлинику месяцами и даже годами не приносят желанного облегчения. Поэтому чаще всего врачом для самого себя становится пациент среднего возраста, отягощенный стандартным набором хронических изменений.

Традиционная и восточная медицина по-разному оценивают причины приобретенных болезней. Так, при нарушении кровотока, выпадении волос, снижении иммунитета восточный врач будет лечить, прежде всего, желудочно-кишечный тракт. При увядании кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии воздействуют на почки и мочевой пузырь. Такой подход к лечению не противоречит представлениям наших отечественных врачей. Они тоже смотрят на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках нередко вынуждают лечить симптомы, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Давайте попробуем «поместить в аптечку» методы рефлексотерапии – эффективность будет заметней, и за сроком годности этих снадобий следить не придется.

Наоборот: чем длительнее применение, тем значительней результат!

С помощью таблицы оценим причины возникновения некоторых болезней с точки зрения восточной медицины.

Хронические заболевания	Причины развития с точки зрения восточной медицины
Болезни сердца, в том числе гипертония	Застой в меридиане сердца, меридиане перикарда, меридиане мочевого пузыря, меридиане почек, повышенная энергия в меридиане тонкого кишечника
Дистония, атеросклероз, нарушение мозгового кровообращения	Застой в меридиане селезенки и поджелудочной железы
Гинекологические проблемы	Застой в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане мочевого пузыря, в меридиане почек, в меридиане перикарда, в меридиане трех обогревателей
Простатит и аденома простаты	Застой в меридиане мочевого пузыря, в меридиане почек, в меридиане перикарда, в меридиане печени
Болезни органов дыхания, в том числе астма	Застой в меридиане легких, меридиане толстого кишечника, меридиане почек, в меридиане трех обогревателей, в меридиане печени
Остеохондроз, артриты	Застой в заднесрединном и переднесрединном меридианах, в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане тонкого кишечника, в меридиане почек, в меридиане печени

Холециститы, панкреатиты, заболевания желудочно-кишечного тракта	Застой в меридианах толстого и тонкого кишечника, в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане сердца, в меридиане трех обогревателей, в меридиане желчного пузыря и в меридиане печени
Нарушения обменных процессов, в том числе лишний вес	Застой в меридиане легких, в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане перикарда, в меридиане трех обогревателей
Нервные расстройства, депрессия, бессонница	Застой в меридиане легких, в меридиане желудка, в меридиане сердца, в меридиане тонкого кишечника, в меридиане желчного пузыря, в меридиане печени
Возрастные нарушения зрения	Застой в меридиане желудка, в меридиане сердца, в меридиане мочевого пузыря, в меридиане желчного пузыря

Если какое-либо из заболеваний имеет к вам непосредственное отношение, то самое время разобраться, что означает «энергетический меридиан» и «застой в меридиане»! Мы ознакомимся лишь с необходимыми базовыми понятиями.

## Активные точки энергетических меридианов

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*.

Меридианов же не так много, и мы будем воздействовать на подавляющее большинство меридианов.

Основная функция меридиана – принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, начинается болезнь. Чтобы опять выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая пробка, и устранить ее. «Угадывание», то есть диагностику, мы тоже можем проводить сами. Организм подсказывает о проблемах болью, усталостью, внешними признаками, которые надо научиться распознавать. Мы обязательно займемся этим!

Застой энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к энергетической пробке лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию (*ци*) глубоко в нужную зону.

У основных меридианов такие длинные и всеохватные траектории, что активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы, например, может ликвидировать застой в области носовых пазух!

## Способы воздействия на точки. Акупрессура

Какие существуют возможности воздействия на точки и каналы?

Возможность воздействия, на самом деле, одна – раздражение.

А способов раздражения множество: иглоукалывание, тепловая терапия, надавливание на точки пальцами, вакуум-терапия (обыкновенные русские банки, поставленные в исцеляющей зоне!) и даже активизация точек движениями тела.

Мы будем стимулировать энергию в меридианах и направлять ее в эпицентр болезни!

Самый доступный способ воздействия – *акупрессура*, надавливание.

Как и любая рефлексотерапия, акупрессура ориентирована на сокращение продолжительности болезни и полное излечение.

Однако знание биологически активных точек и зон позволит нам в любых условиях на определенное время снять болевой синдром, то есть это один из **способов быстрой помощи**.

Каждая глава нашей книги посвящена определенному недугу, болезненному состоянию, характерному для зрелого возраста. В разделе помещены Атласы точек.

Воздействовать на точку надо круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия.

Время воздействия на одну точку не должно превышать нескольких минут.

**Степень давления** на биологически активную точку выбираем так:

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия, для новичка. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.
- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеансов.
- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем.

## Тепловое воздействие

Целью теплового воздействия также является стимуляция ослабленной энергии, восполнение ее недостатка в меридиане. Классическая китайская практика использует тепло дымящейся полынной сигареты. Интересы ради, расскажу потом, как набить сигарету и как с ней работать.

Но гораздо удобнее для использования втирание в активную точку согревающего состава, например, вьетнамского бальзама «Звездочка». Эфирный состав можно приготовить самостоятельно, рецепт для взрослой маловосприимчивой кожи таков:

- 10 частей тертой мякоти чеснока
- 10 частей масла ши
- 2 части воска
- 2 части меда

Для нежной кожи включение чеснока надо уменьшить.

Для тепловой терапии существует несколько **общих правил**, выполняя которые мы ускорим выздоровление:

- За один сеанс терапии охватывайте 3–4 биологически активные точки меридиана. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.
- В течение дня можно проводить 2–3 сеанса теплотерапии.
- Практически все биологически активные точки используются (в разных сочетаниях или по отдельности) для лечения множества болезней. Внимательно ознакомьтесь с дополнительным эффектом от воздействия на каждую точку – вероятно, вы найдете для себя несколько причин, чтобы начать прогревание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!
- Лечение с помощью тепла обычно длится не менее 10–15 дней, потом на две недели дается отдых коже, и процедуры повторяются. Лечение с помощью согревающего состава надо проводить до 20 дней.

Некоторые другие методы воздействия мы рассмотрим непосредственно в наших лечебных главах.

## Как перенести точки с атласа на тело

На Атласах нанесены активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массажи не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для

этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади (см. раздел ниже *Проекции органов на ладонях и стопах*).

Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с меридианами тоже не терпит приблизительности. Для разметки тела мы воспользуемся пропорциональной мерой, которая у нас всегда «под рукой», а точнее – на руке. Это ширина большого пальца, в Китае ее называют *цунь*.

Независимо от того, мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек общая: расстояния на теле откладываются большим пальцем. Причем мужчина должен прикладывать палец только левой руки, а женщина – любой руки.

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 1).



Фото 1



Фото 2

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной ладони, как это изображено на фото 2.

## Метод простукивания

Сравнительно новый метод простукивания энергетических точек основан на традиционном китайском и японском массаже, и во многом с ними пересекается. Его особенность заключается в акценте на психологическую составляющую лечения. Простейшие массажи-простукивания затылка издревле использовали для возбуждения жизненных сил, для концентрации мышления в ответственные минуты у чиновников, ученых мужей и школьников. Наши неврологи, невропатологи, рефлексологи не могли пройти мимо этого способа воздействия, потому что он дает интересный результат.

В процессе такого массажа можно стимулировать и возбуждать нашу нервную систему, вытаскивать на поверхность глубинные эмоции, нежелательные подсознательные установки и программы. И не просто вытаскивать на поверхность, но и «сносить их», как говорят программисты. То есть безжалостно уничтожать накопленный годами негатив, дающий болезненные установки всему телу.

Метод простукивания работает с любым проявлением эмоционального стресса. С тревожным состоянием, страхом, опасной зависимостью, довлеющим чувством вины, с убеждением, которое ограничивает наш успех и процветание. К таким результатам пришли рефлексологи, работающие с больными по поводу заболеваний, казалось бы, не связанных со стрессом напрямую. Поначалу европейские врачи использовали рефлексотерапию как прекрасный метод воздействия при неврологической боли, аллергиях, иммунных заболеваниях. Но оказалось, что массаж ликвидирует и такую основу иммунодефицита, как стресс! С простукивания мы и начнем лечение по исцеляющим точкам.

## Глава 2

### Передаем организму энергию ладоней

Метод простукивания сочетает два важных компонента: движение пальцев и мысленное сопровождение. Пальцы работают с энергетическими точками, а мышление сконцентрировано на освобождении от проблем, возникших в организме – физических или психологических.

Как работать со своими психологическими зажимами, мы можем себе представить. Потому что каждый из нас обладает личным опытом преодоления каких-то душевных проблем. Мы ведь всерьез учимся этому с раннего детства на протяжении всей жизни. И если бы ничему не научились, то не пришли бы к необходимости развивать возможности. Рефлексотерапия, конечно, выдвигает собственные требования к психологическим установкам, и мы будем им следовать по ходу освоения метода.

Что же касается энергетических зон тела, то начинающий практик знает о них лишь понаслышке. А ведь это и есть главный предмет воздействия любого метода рефлексотерапии. Мы исходим из того, что энергия движется в теле, как кровь, как лимфа, как желудочный сок, как воздух в легких. Кровеносная система больше всего годится для сравнения с энергетической системой. Легко представить себе, что ни одна ткань организма не проживет больше часа, если ее лишить кровоснабжения. Так вот, без движения энергии ткань тоже заболевает и тоже может погибнуть.

**Человек здоров до тех пор, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом его энергетическом сосуде.**

Мы будем называть эти сосуды меридианами. Энергия в меридианах, как кровь в кровеносной системе, движется быстрее или медленнее, в зависимости от потребностей тела.

Но как только движение застопорилось, начинается болезнь. Чтобы снова стать здоровым, надо понять, в каком месте образовался энергетический затор, и устранить его.

*Затор или застой энергии* может возникнуть глубоко в тканях органов и систем, но путь к нему лежит через наружные точки энергетического меридиана. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку проложены извилистые траектории энергии, которую надо активизировать через поверхностные точки меридианов. Нужно протолкнуть энергию в глубинную болезненную зону. Задача воздействия на поверхностные точки меридиана и будет возложена на наши ладони и пальцы во время сеанса простукивания.

Метод простукивания восстанавливает функции органов и систем. Исправляет даже те нарушения, которые могли оказаться для вас незамеченными. Бывает так, что воздействие рефлексотерапией начинается по поводу одного, самого докучливого, заболевания, а после лечения попутно устраняются «второстепенные» проблемы. Это происходит оттого, что точки, на которые мы воздействовали, обладают многофункциональной силой, как и энергетические меридианы.

Мы сами сможем стимулировать жизненную энергию, если научимся воздействовать на энергетические потоки. На практике это выглядит как удары и нажатия на особые точки, которые способны передавать энергию прикосновения в эпицентр болезни.



## Активные точки

Точки воздействия при рефлексотерапии называют по-разному: активные точки, китайские точки, жизненные, акупунктурные (в иглоукалывании). Их существование на человеческом теле и теле животных известно со времен древности.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя об их природе споры не утихают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах.

Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

При работе с энергетическими меридианами мы будем простукивать точки, принадлежащие этим меридианам последовательно, по ходу движения энергии. В китайской терапии каждая точка меридиана жестко закреплена на теле. Нам придется потратить какое-то время, чтобы разметить местоположение сочетаний точек. Чаще всего такая кропотливая работа требуется при хронических заболеваниях, когда лечение предполагает быть длительным.

Простукивание будем проводить указательным и средним пальцами руки. Чтобы массирующая рука не уставала, не напрягалась и не отвлекала нас от установок на оздоровление, ее надо максимально расслабить в запястье. Когда запястный сустав расслаблен, не возникает зажимов и напряжений ни в ладони, ни в локтевом суставе. На самом деле простукивание – это неплохая зарядка для массирующей руки.

Для того чтобы почувствовать прелесть ударов по телу немедленно, сделаем небольшой массаж затылка!

## Массаж для 3-часовой бодрости

Данный массаж можно использовать для снятия хронических головных болей, для повышения тонуса мышц при утомлении или нервном расстройстве.

Но основная его задача – вызвать прилив бодрости, энергетический всплеск перед серьезными умственными и психологическими испытаниями: экзаменом, докладом, собеседованием при приеме на работу, перед трудным разговором с начальником и любым другим психологически некомфортным для нас собеседником.

Бодрость и уверенность от 15-минутного массажа длится не менее трех часов!

Самое лучшее исходное положение для энергетического массажа – стоя, чтобы руки двигались за спиной максимально свободно.

1. Раскройте ладони и округлите их так, будто в каждой руке держите небольшой апельсин (фото 3). Пальчики должны стать достаточно жесткими, а запястья надо хорошо расслабить (такие требования предъявляются к пианистам). Начинаем производить дробные частые

удары жесткими подушечками пальцев по всей затылочной поверхности головы – от макушки до впадины на шее (барабаним не меньше, чем 3 минуты). В голове должно быть ощущение множества барабанных палочек, отбивающих непрерывную дробь на всей волосистой поверхности головы.



Фото 3

2. Переместимся вниз и несколько минут «пощиплем» заднюю поверхность шеи – пальцы должны быть мягкими, но хищными.

3. Теперь раскроем ладони и проследим, чтобы запястья были абсолютно свободны. Расслабленными ладонями наносим удары по плечам, лопаткам, по спине (до уровня поясницы). Работают только запястья, ладони наносят ощутимые беспорядочные шлепки, выдерживать которые довольно неприятно! Кожа на спине должна покраснеть (хотя шлепать можно через легкую ткань одежды, так поступают в классических приемах японского массажа).

4. В завершение процедуры разгладьте поверхность спины широким движением раскрытой ладони. Можно двумя ладонями сразу по левой и правой половине спины.

## Психологическая настройка

Чтобы начать психологическую настройку, а заодно подготовить массирующую руку к монотонному простукиванию, сделаем зарядку для пальцев. Ниже приведенное упражнение должен выполнять массажист перед началом любой мануальной практики: традиционный массаж, простукивание, акупрессура (надавливание рукой).

Мануальная терапия не располагает ни слабыми электротоками (как электрофорез), ни искусственным источником тепла (как УВЧ), а только лишь чистыми и теплыми руками массажиста! Они должны быть энергетически правильно подготовлены. Если вы делаете массаж (простукивание) кому-то из своих домашних, контакт будет более результативным. Если же вы заняты самомассажем, то с подготовки рук начинается ваше собственное исцеление.

### Подготовка рук

1. Представьте себе, что намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. Между прочим, прием можно провести в виде реального мытья рук под струей теплой воды.

2. Энергично разомнем суставы. 10 раз резко и быстро сжимаем пальцы в кулак и медленно разжимаем.

3. Затем обратные движения: медленно сжимаем пальцы в кулаки, а потом резко распускаем их веером (10 раз).

4. Кончиками пальцев обеих рук энергично постукиваем друг о друга, чтобы вызвать прилив сил в пальцах.

5. Опять растираем ладони круговым вращением, как при мытье рук, и на этом заканчиваем подготовку.

### Этапы настройки

Главная задача психологического настроя заключается в том, чтобы снять негативную установку. Давайте определимся с тем, *что значит для нас, практиков рефлексотерапии, негативная установка*. Понятие чрезвычайно обширно, но мы заняты конкретным делом – воздействием на энергетические меридианы. Нас интересует, как неправильные установки могут помешать устранению энергетического застоя в организме.

Негативная установка в психологии – это концентрация на недостатках:

- на том, чего нам не хватает, вместо того, чтобы думать, о том, чем мы располагаем;
- на том, что нам угрожает, а не на том, каковы ресурсы оздоровления;
- на недостатках организма, а не на его сильных сторонах;
- на предыдущем негативном опыте лечения, на повторяющейся боли, на беспокоящих результатах анализов, а не на положительной динамике, удовлетворительном состоянии на сегодняшний день и т. д.

Нет никаких сомнений, что даже с такими установками мы начнем лечиться и сможем выздороветь! Инстинкт самосохранения принуждает любого человека к оздоровительным действиям даже в тяжелом физическом состоянии: сон, экономия сил – это ведь тоже оздоровление! Крепкого сна бывает достаточно, чтобы прошла головная боль, связанная с избытком или недостатком энергии. Но воздействовать на собственные энергетические меридианы, преодолеть страх и неверие, так же трудно, как взаимодействовать с другим человеком, если отношения отягощены неприязнью, опасением, страхом или чувством вины.

Причины негативной установки во время болезни связаны с нарушенной физиологией и неблагоприятным гормональным фоном. «Негативная» химия организма рождает нашу ипохондрию, а заодно создает дополнительные закупорки в энергетических сосудах. И мы попадаем в замкнутый круг, в капкан. Как из этого капкана вырываются мастера восточных практик? Создают эмоциональный настрой на лечение!

**1.** Начальным шагом в психологическом настрое является четкое обозначение болезни. Когда мы лечим хроническое заболевание, диагноз должен поставить врач. Нельзя придумывать себе гастрит, вегетососудистую дистонию или бронхит. Надо, чтобы диагноз был известен доподлинно, и тогда мы начнем лечение.

Если простукивание выполняется исключительно с психотерапевтической целью, посещение психолога излишне! Постараемся сами определить проблему и оценить ее по десятибалльной шкале. Начальная оценка очень важна. Поэтому сосредоточьтесь на степени неприятных эмоций, а интуиция подскажет, на сколько их оценить: от 1 – «это вообще не проблема», до 10 – «хуже некуда».

**2.** Следующий этап называют «основное утверждение». На этом этапе мы делаем простукивание в точках каратиста на ребрах ладони (рис. 1), и вслух два-три раза обозначаем проблему, а затем свое спокойное и рассудительное отношение к проблеме. Например, в таком формате:

*«Хотя у меня аллергия на пыльцу, которая проявляется весной, во время цветения, я все равно чувствую себя здоровым, и меня не тревожит будущее состояние».*

Или так:

*«Я боюсь экзамена (я слишком много ем, я неусидчив, я не всегда собран), но люблю себя и прощаю себе маленькие слабости».*

Вы не согласны с этими утверждениями? Конечно, нет! На самом деле, мы опасаемся, что аллергия испортит прогулку в лесу, что волнение помешает хорошо сдать экзамен, что неусидчивость вступает в противоречие с нашими прекрасными задатками, что несобранность заметна не только нам, но и окружающим.



Рис. 1

Вам кажется, что предложенные конструкции неуместны, не соответствуют ощущениям, и вы не хотите лукавить самим себе. Но в этом есть терапевтическая целесообразность!

Конструкция основного утверждения всегда одинакова:

**ПРОБЛЕМА – ОСВОБОЖДЕНИЕ**

Хорошо продумайте основное утверждение, чтобы формулировка соответствовала вашей проблеме, например:

*«Несмотря на то что я <имею проблему>, я всецело люблю и принимаю себя».*

*«Пусть у меня есть <болезнь>, я чувствую себя здоровым и не беспокоюсь о будущем».*

*Задача «основного утверждения» состоит в том, чтобы позволить себе полное осознание любой проблемы, какой бы неприятной она ни была. И в то же время продекларировать уверенность в себе (или в своем организме) и полное принятие самого себя.*

Нам надо исключить негативный настрой по отношению к болезни или к своей психологической характеристике. Сделайте это, пожалуйста, прямо сейчас: повторите основное утверждение два-три раза, и пойдем дальше!

**3. Обретение равновесия.** Мы приступаем к воздействию на энергетические каналы. Для успешной практики необходимо обрести состояние покоя, равновесия. Его можно охарактеризовать словами «пустота», «безбрежный простор». В таком состоянии внешние факторы не раздражают, просто не влияют на внутренние ощущения. Отсутствует контроль времени, легкость и умиротворение переполняют тело и становятся его оболочкой.

Равновесие является психологической основой для изменения гормонального фона: раскрытия энергетических каналов, прохождения внешней энергии, воздействия на внутреннюю энергию, на кровь, органы и

системы. Тело при этом испытывает перетекающие ощущения, не имеющие внешнего (материального) основания: увеличение или уменьшение в объеме отдельных членов (или всего тела), жар, прохлада, пульсация в мышцах, приятный дурман и другие. Не надо этому удивляться, не надо бояться ощущений! Следуйте своей природе, не позволяя внешним раздражителям нарушить достигнутое состояние.

**4.** Стараясь не терять состояние равновесия, проведем подготовку рук к простукиванию, которая дана в начале этого параграфа *Психологическая настойка/Подготовка рук*.

Отнеситесь к подготовке рук как к полноценной части практики.

**5.** Наконец приступаем к долгожданному этапу, производим непосредственно простукивание. Сейчас выполним простукивание, которое кардинально изменяет психологический фон, вызванный болезнями или жизненными неурядицами. Точки простукивания назовем пока условно, для психотерапевтических задач особенная точность не имеет определяющего значения, нас интересует физическое воздействие, сопровождаемое установкой. Когда мы заняты теоретической подготовкой, состояние равновесие неизбежно ускользает от нас. В будущем от этапа к этапу мы будем переходить плавно, незаметно, не расплескивая приобретенных ощущений.

## **Простукивание для снятия негативных установок**

Психологический фон можно улучшить за счет простукивания нескольких точек на передней части туловища. Простукивание на лице производится подушечками среднего или указательного пальцев (как вам удобно) одновременно на симметричных точках, по несколько минут в каждой области. Посмотрите на рис. 2, *а* и запомните приведенные точки, их не так много:

Точки 1 – на внутренних краях бровей. Уверенно барабаним по костям глазниц, с усилием, приблизительно равным печатанию на пишущей машинке (чуть более интенсивно, чем на клавиатуре компьютера).

Точки 2 – в уголках глаз, простукиваем костную ткань.

Точки 3 – под глазами.

Точка 4 – над верхней губой.

Точка 5 – в центре подбородка.

Точки 6 – на 2–3 пальца кнаружи от подключичной ямки. Простукиваем их тремя сложенными пальцами с двух сторон одновременно.

Точки 7 – на 4 пальца ниже подмышечной впадины. Простукивание выполняем последовательно с обеих сторон туловища. Левую сторону туловища простукиваем открытой ладонью (четырьмя пальцами) правой руки, правую сторону – простукиваем левой рукой.

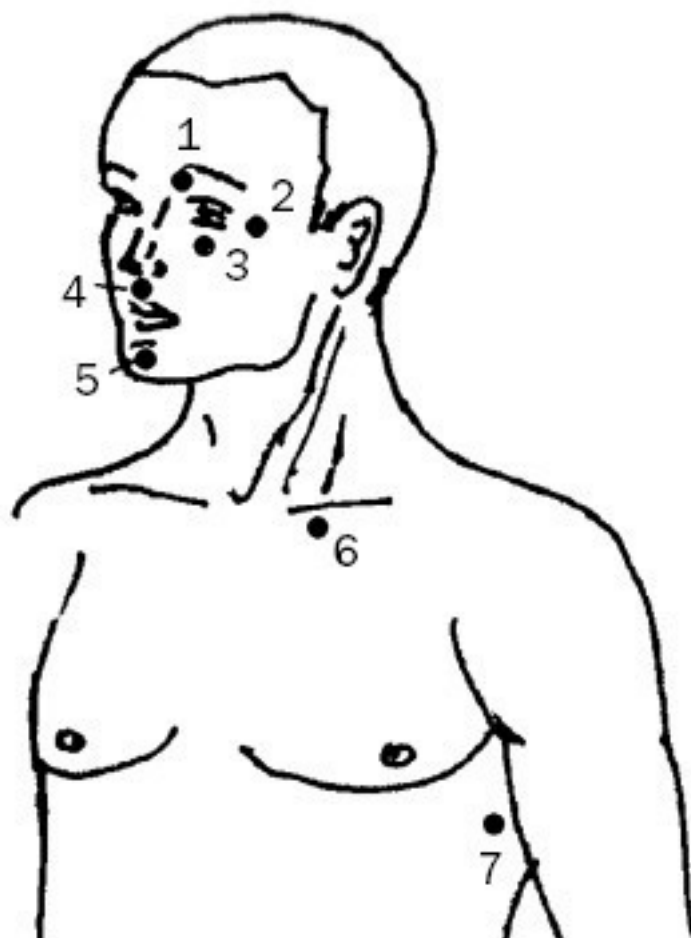


Рис. 2, а

Точка 8 – область родничка у детей, это одна из самых важных точек в китайской медицине. Ее называют бай-хуэй («сто пересечений»). Точка расположена на пересечении срединной линии головы и линии соединения верхней точки ушей (рис. 2, б).

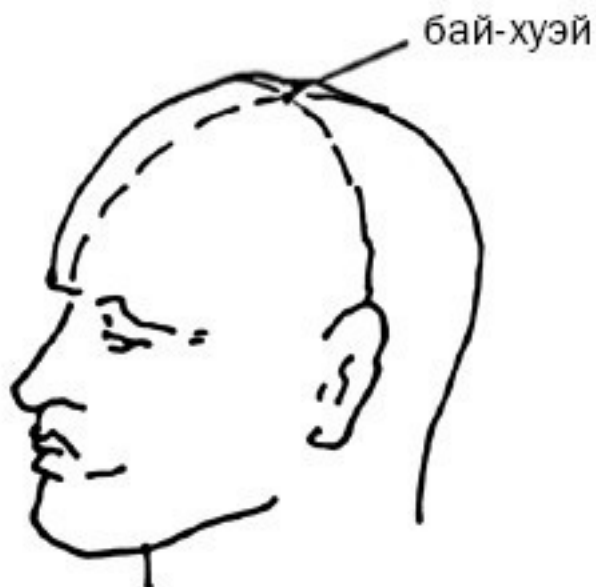


Рис. 2, б

Точка 9 – уже знакомые нам точки каратиста на ребрах ладони, которые мы простукиваем поочередно (см. выше, *Этапы настроя*, рис. 1).

Во время простукивания хладнокровно и отстраненно проговариваем все свои проблемы, не таясь, без всякой цензуры, но при этом эмоционально безучастно.

Для того чтобы этот последний этап (непосредственно простукивание) прошел эффективно, необходимо соблюдать два условия:

1. Во время второго этапа (основное утверждение) мы должны точно, откровенно и бесстрастно обозначить проблему.

2. При обретении равновесия (третий этап) важно добиться эмоционального отстранения от проблемы.

При выполнении этих условий во время простукивания нежелательные негативные установки прозвучат как заученный урок, без какого-либо эмоционального окраса. А глубинные основы негатива мы разрушим собственными руками, в буквальном смысле: пальцами выьем из психологической памяти фундамент негативной установки. Поначалу стыд, гнев, обида, страх, чувство вины, беспомощность, неуверенность, ощущение одиночества, сиротства и любые другие подавляющие эмоции уменьшат свое влияние на наше самочувствие, а по мере практики мы совершенно освободимся от них.



## Глава 3

### Точки хронических болезней. Простукивание по-европейски

На Востоке полем деятельности врача является вся поверхность тела: от макушки до пальцев ног. Огромное количество используемых точек требует обширных знаний. А применяемые в китайском иглоукалывании инструменты должен использовать высококвалифицированный мастер. Малейшее отступление от правил, и иголка станет причиной травмы. Ошибки вблизи крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений обойдутся слишком дорого! Кроме того, процедура требует строго соблюдения обеззараживающих мер, иначе здоровью будет нанесен урон.

Японские массажисты амма и шиацу (метод надавливания) также работают на всех участках тела. Их действия более просты, чем в китайской терапии, и ощутимо болезненны. Массажисты придают меньшее значение энергетическим связям, поэтому лечение начинается только тогда, когда боль уже прорывается наружу и заявляет о себе в конкретной области тела. Массажист решительно надавливает на страдающий участок тела до тех пор, пока его энергетика не изменится, и боль не начнет отпускать. А вместе с болью уходит и воспаление органа, который отправил наружу болевой сигнал.

В корейском методе су-джок площадкой для воздействия рефлексотерапии являются только поверхности ладоней и стоп. Методы воздействия малочувствительны, зоны намечаются условно.

Все зоны являются проекциями энергетической системы человека на ладонь и стопу, поэтому корейскую терапию иначе называют метод подобий.

В этой главе мы будем в основном опираться на метод чувствительного надавливания и простукивания ладонью. Воздействие будет достаточно быстрым, энергичным, описание вас не утомит. Мы практикуем *восточную медицину для европейцев*, занятых, деловых, привыкших к скоростным методам лечения. Именно таких пациентов, не желающих идти на больничный, не умеющих тратить время на здоровье, требующих выписать лекарство посильнее, наши участковые терапевты ежедневно принимают в поликлинике!

## Для общего улучшения самочувствия

Простукивание для европейцев очень эффективно, как рефлексотерапия общего оздоровления. Мы приведем несколько практик, из которых вы сможете выбрать для себя самую любимую. Как говорят мастера восточного массажа, *даже если у меня есть целый набор инструментов, я умею пользоваться одной отверткой!* Если вы подберете для себя одну из таких волшебных отверток, то визиты к терапевту будут исключительно профилактическими.

## Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью

Подготовим руки к самомассажу. Этот важный этап можно пропустить только в том случае, если мы очень спешим! Но, между прочим, подготовка рук имеет самостоятельное оздоровительное значение и может выполняться в течение дня в любое время.

Если вы периодически будете проделывать нехитрые движения ладонями, которым мы сейчас научимся, то в дальнейшем подготовка к простукиванию (похлопыванию) может сводиться только к интенсивному потиранию рук!

### Подготовка рук

1. Схлопываем ладони перед собой и энергично потираем их друг о друга, возбуждая целительную энергию рук. Руки должны стать горячими.

2. Интенсивно сжимаем ладони в позе приветствия, соединяя противоположные (иньскую и янскую) энергии, чтобы почувствовать энергетический поток (фото 4, а). Закрываем глаза и пробуем уловить, как из одной ладони в другую (из центра – в центр, из пальцев одной руки – в пальцы другой руки) перетекает энергия.

3. Округляем ладони в шарик, соприкасаясь всеми пальцами. Представьте себе, что внутри ладоней вы держите теплый красный шарик, а пальцы передают друг другу горячую энергию.



Фото 4, *а*



Фото 4, *б*

4. Затем скрещиваем ладони, вытягивая их перед собой. И по несколько секунд удерживаем прямой и обратный замок (фото 4, *б* и 4, *в* соответственно).



Фото 4, в



Фото 4, г

5. А теперь интенсивно постучим ребрами ладоней друг о друга (фото 4, г).



Фото 4, д

6. Затем четырьмя пальцами левой руки стучим по точке пульса на правой руке (фото 4, д), призывая ладонь к пробуждению. Поменяйте позицию и разбудите левую ладонь.

7. Поднимаем руки вверх и сильно сжимаем ладони, до боли, а потом резко раскрываем пальцы, не опуская рук в течение 30 секунд.

### **Похлопывание. Оздоровительные шлепки**

Оздоровительные шлепки безусловно показаны при нарушениях опорно-двигательного аппарата со стороны нервной системы. И являются неотъемлемой частью лечения психологических проблем. Однако, как и всякий интенсивный массаж, похлопывание имеет ряд противопоказаний. Отнеситесь к ним серьезно: если есть хотя бы одно из противопоказаний, мы не будем выполнять похлопывание. Но не огорчайтесь! В нашем наборе большое количество инструментов, мы найдем именно то, что нам подходит.

#### **Противопоказания к массажу**

- ✓ Онкологические заболевания.
- ✓ Тяжелые разлады сердечной деятельности; тяжелые поражения внутренних органов (почек, легких, печени).
- ✓ Тромбофлебит сосудов в хронической форме или аневризма сосудов; язвенные болезни желудочно-кишечного тракта; другие заболевания, создающие опасность кровотечения.
- ✓ Нельзя применять массаж у женщин во время менструальных выделений. Склонность к маточным кровотечениям требует повышенной осторожности и в другие дни.

✓ Острые состояния; инфекционные болезни; лихорадка. Гнойничковые заболевания кожи (фурункулез); дерматиты; ожог кожи (в том числе солнечный).

1. Раскрываем ладони и безбоязненно прохлопываем себя шлепками по голове – ото лба к затылку, шею и назад ко лбу. Шлепаем беспрестанно и поочередно левой и правой руками. Всего надо нанести не менее 200 ударов. Если противопоказаний нет, не бойтесь! Похлопывание может быть достаточно интенсивным, так, чтобы звук шлепков ваши домашние слышали явственно. Не пропускайте область висков и ушной раковины.

2. Затем прямым ударом правой руки хлопаем себя по шее сзади (спереди по шее шлепки наносить нельзя!). Достаточно долго, до 5 минут. Кисть при этом должна быть совершенно расслаблена, запястье свободно. Рука лупит шею от запястья, как плеточка.

3. Чуть нежнее двумя открытыми ладонями одновременно шлепаем по лицу 1–2 минуты.

4. Левое надплечье прохлопываем открытой правой ладонью 3–4 минуты. Затем прохлопываем правое надплечье левой ладонью. (Надплечьем называется то место, где военные носят погоны. В обиходе его чаще всего называют плечом, но в медицине плечо – это участок руки от локтя до плечевого сустава.)

5. Вытягиваем прямо перед собой правую руку и шлепаем себя левой рукой по внутренней стороне предплечья (участок от запястья до локтя), посередине. Затем меняем руки, левое и правое предплечье должны получить по 3–4 минуты массажа.

6. Отшлепываем тыльную поверхность ладоней. Тыл ладоней – это их наружная поверхность, где на пальцах растут ногти. Для удобства можно поставить ногу на стул, на колено положить массируемую ладонь и в свое удовольствие лупить по ней другой ладонью 3–4 минуты. Затем поменяйте ладони.

7. Наклоняем туловище вперед и шлепаем двумя ладонями одновременно по коленкам. Если вам трудно стоять 3–4 минуты в наклонном положении, можно делать упражнение сидя.

8. Затем шлепаем ниже коленной впадины по задней поверхности голеней, одновременно двумя руками. Похлопайте несколько минут в свое удовольствие, этот прием тоже можно проделывать сидя.

9. В завершение выполняем простукивания тыльной стороны стопы. Если предыдущие приемы вы делали стоя, следите, чтобы не закружилась голова, и не перенапряглись мышцы! Простукивание стоп можно выполнить сидя, вытянув ноги, наклоняясь всем корпусом вперед. Если при этом в конце похлопывания вы сумеете постепенно оттягивать носочки вперед, как бы убегая от своих ладоней, то и позвоночник получит хорошую растяжку.

10. После этого встаньте и сделайте несколько глубоких приседаний, чтобы гармонизировать энергетические потоки. Трех-четырех приседаний будет вполне достаточно!

## **Психологическая поддержка самомассажа**

Во время этого упражнения на начальном этапе никаких психологических настроев можно не производить! Упражнения не требуют никаких принудительных мыслей, и они даже мешают.

Шлепки полностью захватят ваше сознание, доставят удовольствие. Если вы выдержите две недели похлопывания, то сможете потом практиковать этот массаж всю свою жизнь. Довольно быстро после начала практики вы почувствуете, что стали ощущать себя здоровым, а это ясный сигнал к продолжению!

### **ВОПРОС – ОТВЕТ**

**Почему мы пропускаем для похлопывания другие точки, поясницу, например?**

Потому что не хотим подчинять оздоровлению весь свой день! Для этого массажа выбраны оптимальные точки, равноудаленные от срединного энергетического котла.

**Можно ли делать перерыв в похлопывании?**

Можно! Нет никаких жестких правил.

## **Ежедневное простукивание застойных зон организма**

Чтобы отступили хронические заболевания и вернулась радость жизни, приучите себя к краткому ежедневному простукиванию.

### **Открытие энергетических каналов на пальцах**

Прежде чем воздействовать на застойные зоны организма, возбудим энергетику ладоней, откроем энергетические каналы на пальцах рук. В уголках ногтей находятся биологически активные точки, принадлежащие энергетическим каналам нашего тела.

Чтобы практика была эффективной, точки должны быть открыты к приему энергии. Упражнение имеет самостоятельное значение, его можно выполнять утром, а также вечером перед сном. Для открытия каналов выполняем следующую последовательность действий:

1. Закройте глаза и постарайтесь сосредоточить внимание на своих действиях. Согните руки перед грудью (ладони смотрят вниз).

2. Согните на правой руке указательный и средний пальцы. Проведите согнутыми пальцами вдоль боковой поверхности пальцев левой руки (пальцы левой руки прямые!). Вдоль каждого пальца – по 2 раза (фото 5).

3. Это же действие сделайте для выпрямленных пальцев правой руки.



Фото 5

Таким же образом открываются каналы на пальцах ног. Для ниже приведенного простукивания каналы на ногах не имеют значения, и этот этап можно пропустить. Однако в открытии каналов всегда есть самостоятельное лечебное значение. Открыв каналы на ногах, можно принимать энергию в любой удобной позе. Итак, проведите согнутыми пальцами левой руки вдоль боковой поверхности пальцев правой ноги, а правой рукой откройте каналы на левой ноге. Представляйте себе мысленно, как вы открываете каналы и очищаете скребком согнутых пальцев загрязненные участки, как будто от песка. Серый песок выходит из биологически активных точек, и входит чистая энергия.

### **Простукивание областей застоя**

1. Простукивание самих себя или взаимомассаж начинаем с головы. Простукивание головы заключается в ерошащих щипках волосистой части головы. Округлите ладошку так, будто вы держите яблоко или апельсин, запустите в свою шевелюру и пощипывайте, «покусывайте» пальцами голову, взбивая прическу. В волосах скапливается негативная энергия, энергичное взбивание прически устраняет негатив.

2. Затем массируем руки. Вытягиваем вперед массируемую руку, энергично отшлепываем ее по всей длине другой, массирующей, рукой – от ладони до плечевого сустава. Массируемую руку постепенно и медленно вращаем в плечевом суставе так, чтобы шлепки равномерно распределялись на внутреннюю и наружную поверхность руки. Шлепаем до красноты. Затем сменяем руки, продолжаем массаж.



3. Следующая зона – боковая поверхность ребер ниже подмышечной впадины (рис. 3, а). Для женщин эта зона особенно важна, поскольку на боковой поверхности грудной клетки расположены лимфатические узлы, связанные с молочной железой. Массаж этой зоны предупреждает образование доброкачественных опухолей молочной железы. Энергично простукиваем левой рукой правую боковую поверхность. Затем беремся рукой за подмышечную впадину, проминаем ее и нежно простукиваем. Массаж производим на каждой боковой поверхностях в течение 2 минут.



Рис. 3, а

В европейском массаже не принято воздействовать на подколенные впадины, сгибы локтевых суставов, подмышечные впадины из-за скопления лимфоузлов.

Китайская практика принимает подобные ограничения лишь отчасти: зоны лимфоузлов не прогревают с помощью источника тепла. Но на массаж запрет не распространяется, поэтому мы смело выполняем простукивание подмышечных впадин!

4. Затем выполняем важное упражнение для грудной клетки (у женщин это упражнение имеет особое значение, поскольку, как и предыдущая процедура, улучшает состояние молочной железы). Разводим руки в стороны на горизонтали плеч и делаем одновременные широкие махи назад обеими руками, как бы расширяя грудную клетку. При этом вращаем руки в плечевых суставах в горизонтальном направлении (импульс вращения заметен только по ладони, мелькают ее наружная и внутренняя стороны).

Ладони вверх – раз, руки отводим назад, возвращаем вперед. Ладони вниз – два, руки отводим назад, возвращаем вперед. Делаем порядка 50 отведений назад.

5. Затем обеими руками разминаем область седьмого шейного позвонка, относящуюся к первичным застоям (рис. 3, б). Когда в этой области образуется «холка», энергия срединного меридиана практически постоянно пребывает в критическом застое, ее надо проталкивать. Энергично мнем холку двумя руками одновременно, затем простукиваем надплечье (место, где носят погоны).

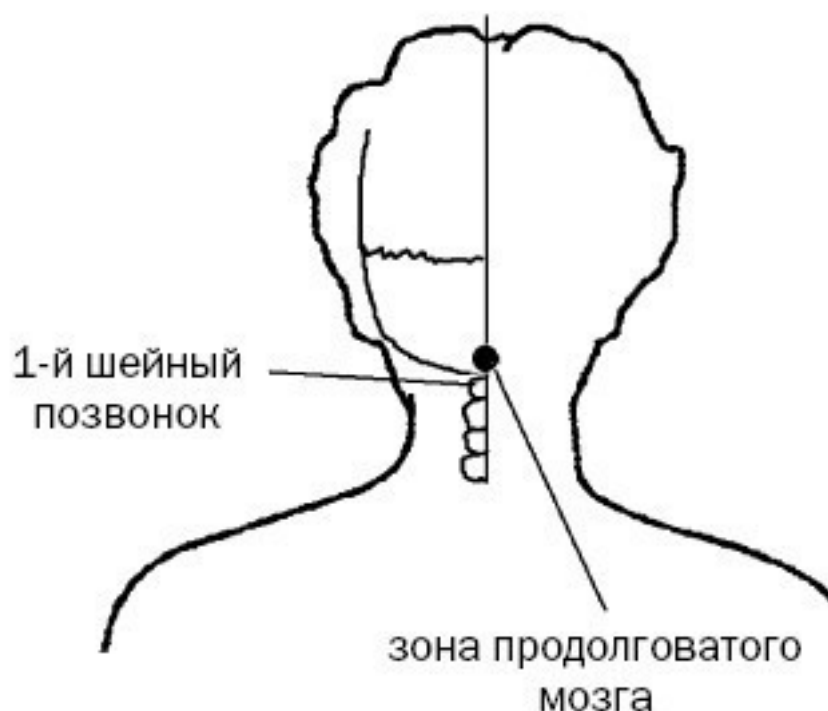


Рис. 3, б

В даосских практиках приняты массажи тела посредством ладоней, сплетенных в замок. Внутренняя энергия массажиста максимально концентрируется в замке, и этим энергетическим сгустком (прямым или обратным замком) выполняется интенсивный массаж. Руки массажиста в этом случае должны быть особенно ловкими и подвижными в запястьях, чтобы возможность маневра по телу пациента была достаточной. Так, будто тело массируют свободные пальцы.

Для обучения массажиста этим приемам большое внимание уделяется совместному скручиванию двух скрещенных в замок ладоней. Массажист постоянно тренируется, вращая двумя сплетенными руками. При этом он дает глубинные энергетические импульсы собственному организму, потому что на ладонях расположены первичные точки энергетических меридианов!

## Переохлаждение и стресс. Быстрая поддержка иммунитета

Опробуем еще несколько самостоятельных упражнений, «универсальных отверток» в наборе инструментов хорошего мастера, о которых мы говорили в начале раздела *Практики для улучшения общего самочувствия*. В комплексе все эти упражнения действуют как общий сигнал исправления при переохлаждении, во время пребывания в стрессовой ситуации, при любой совокупности факторов, снижающих иммунитет.

## **Стучим зубами. Улучшение энергии почек**

По восточным представлениям почки управляют не только выделительной функцией и очисткой организма, но и всей репродуктивной сферой. Именно поэтому считается, что энергия почек передается нам от родителей. Родовую энергию мы можем растерять или преумножить, в зависимости от того, как будем относиться к собственному телу.

В холодное время года энергетический меридиан почек особенно уязвим. Большое внимание уделяют «запуску» меридиана за счет внешних воздействий: рефлексотерапия и движение тела. Гимнастика и рефлексотерапия на Востоке неразделимы, это всего лишь разные способы воздействия на энергетическую систему. Такое направление как даосская гимнастика, например, основным объектом воздействия считает почки. Даосским движениям свойственна неповторимая пластика талии, энергетической области почек.

Один из методов европейского простукивания энергетической области почек вас крайне удивит!

Никакой связи с талией, работаем исключительно зубами!

Руки в стороны, поднимаемся на носочки и начинаем стучать зубами. Быстро смыкаем и размыкаем челюсти, постукивая в течение 30 секунд. Затем резко опускаемся на полную стопу и одновременно бросаем руки вниз, будто сбрасываем напряжение. Повторим этот полуминутный сеанс простукивания 3–4 раза.

## **Стучим пяткой. Улучшение тонуса сосудов**

Если нижний показатель артериального давления у вас низкий (его иначе называют диастолическое давление), гарантированно повысить тонус сосудов и сердечной мышцы поможет постукивание пяткой.

Никакие отговорки о том, что на пятке шпора, на «косточке» подагра, поднимать ногу в коленном суставе больно – от своих пациентов я обычно не принимаю! Потому что для обменных заболеваний (таких как подагра) простукивание является показанием, а не предостережением!

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ** к выполнению упражнения служит только тромбоз вен нижних конечностей.

Стоя, вытягиваем левую ногу вперед и стучим пяткой о пол в течение 1 минуты. Затем меняем позицию и 1 минуту стучим правой пяткой. Каждой ногой мы должны постучать 3 раза по минуте.

## **При гриппозном состоянии**

При гриппозных состояниях и для профилактики во время эпидемии вирусных и инфекционных заболеваний последовательно простукиваем следующие точки:

1. Область под остистым отростком 1-го грудного позвонка (рис. 4, точка 1). Она традиционно используется для снятия лихорадочных состояний, озноба, головной боли, ощущения тяжести в голове, сонливости, для уменьшения напряжения и снятия боли в спине.

2. Области на два пальца правее и левее точки под остистым отростком 3-го грудного позвонка (рис. 4, точка 2). Симметричные области называют в китайской медицине «точка спины легких». Они используются при болезнях дыхательных путей, при ознобе, лихорадке, заложенности носа при боли в затылочных мышцах, шее и спине.

На точки трудно воздействовать самомассажем, но взаимомассаж даст быстрый эффект! Попросите ваших домашних в течение нескольких минут наносить удары четырьмя собран-

ными вместе пальчиками сначала на первую точку. А потом одновременно двумя руками стучать по нижним симметричным точкам.

## Регуляция легких и сердца

### Простукивание грудной клетки

Никакие лекарства не способны устранить застойные явления в легких! Только хороший прилив крови может разогнать легочный застой. Глубокое правильное дыхание обеспечивает прилив энергии в бронхи, но до нижних отделов легких дыхательный импульс не доходит или доходит очень скудно.

*В китайской медицине застой в легких считается катастрофой, потому что дыхание управляет движением всей энергии в организме!* Легкие проталкивают жизненную энергию по меридианам и выпускают избыток отработанной энергии наружу. Поэтому за счет дыхательных практик и простукивания грудной клетки можно устранить застой не только в легких, но и в сердце, в печени, в селезенке, в кишечнике.

Как дыхание воздействует на сердце, вы наверняка знаете из собственного опыта. Стоит совершить пробежку, напрягающую сосуды сверх наших физических возможностей, начинается кашель. По неосведомленности мы придумаем, что «сбилось дыхание», «избыток воздуха переполнил легкие» и т. д. Эти объяснения ошибочны, потому что физиологическая связь органов для здорового человека, к счастью, до конца жизни остается тайной.

А сердечные больные знают, что недостаточная работа сердечных клапанов или отделов сердца интенсифицируется за счет легочного толчка, то есть за счет кашля! Именно поэтому мы говорим, что интенсивная рефлексотерапия области грудной клетки, очистка легких благотворно сказывается на сердце и сосудах.

Проработаем грудную клетку в объеме, достаточном для еженедельной профилактической очистки. При болезни легких (бронхитах, пневмонии) хотя бы часть этих упражнений необходимо выполнять ежедневно. При заболеваниях сердца ограничьтесь одним из вводных упражнений с последующим простукиванием, так, чтобы нагрузка сразу не была чрезмерной. Но постепенно организм позволит выполнять все позиции упражнения.

### Круговые вращения рук вперед

**1.** Начнем с *основной стойки*: стоя, спину держим прямо, руки опущены, ноги расставлены на ширину плеч, стопы ставим параллельно.

Вес тела равномерно переносим и распределяем на всю поверхность обеих стоп.

**2.** Произведем *выравнивающее дыхание*:

На вдохе руки через стороны плавно поднимаются вверх – ладони тоже обращены вверх. На выдохе – ладони обращены вниз, и руки мягко опускаются вниз.

Дыхание плавное, естественное, непрерывное, вдох и выдох незаметно переходят друг в друга. Движения руки на развороте «вниз – вверх» и наоборот напоминают взмахи крыльев, или развороты в воде – когда движение идет без видимых глазу перерывов, только ладони переворачиваются «вверх – вниз» высоко над головой – руки опускаются, а в нижней точке обратный переворот ладоней – и руки взмывают вверх.

Выполняем 3 плавных вдоха – выдоха. Это и есть *выравнивающее дыхание*.

**3.** *Очищающее дыхание* состоит из трех циклов вдоха и резкого выдоха через сомкнутые губы при трех разных положениях рук: вверх, в стороны, вниз. А теперь изучим подробно.

*Вдох*: Делаем предельно глубокий вдох через нос, одновременно поднимаем руки вверх.

**Выдох:** Производим выдох через плотно сжатые губы. Воздух с усилием выталкивается из легких короткими толчками – ступенчато, но полно. Во время выдоха нельзя захватывать воздух – все сосредоточено на полном выталкивании воздуха из легких.

**Вдох:** Руки опускаем вниз и опять производим глубокий вдох через нос, одновременно разводя руки в стороны на уровне плеч, ладони обращены вниз.

**Выдох:** Производим заученный выдох: ступенчатый, через плотно сжатые губы.

**Вдох:** Руки опускаем вниз, делаем еще один глубокий вдох через нос, руки остаются опущенными внизу.

**Выдох:** Производим ступенчатый выдох.

**4. Выравнивающее дыхание** – см. поз. 2.

**5. Круговые махи вперед** производим на задержке дыхания.

Выполняем медленный полный вдох носом.

Во время вдоха руки поднимаются вверх. В верхней точке подъема рук дыхание задерживаем и начинаем выполнять интенсивные круговые вращения руками вперед. Вращение рук исходит из центра тела. Туловище движется волнообразно и переходит в круговые махи. Руки вращаются синхронно, с максимальным отведением назад. Руки свободны от плечевых суставов.

Упражнение надо выполнять на хорошей амплитуде, но без напряжения и с удовольствием, не надо доводить себя до головокружения. Задержим дыхание на 30 секунд или на 1 минуту, сколько можем себе позволить, зная свое тело!

**6. Выдох.** Останавливаем вращение. Движением диафрагмы втягиваем живот, расслабляем мышцы брюшины. Руки на бедрах, подбородок прижат к груди.

Выполняем диафрагмальный выдох: взрывное и резонансное «ХХАА» из глубины живота. Можно помочь себе руками, сжав кулаки для более яростного выдоха.

## Круговые махи руками назад

Исходное положение: *основная стойка*.

**1. Выравнивающее дыхание**, как в упражнении 1 (поз. 1).

**2. Очистительное дыхание**, как в упражнении 1 (поз. 2).

**3. Выравнивающее дыхание.**

**4. Круговые махи руками назад** производим на задержке дыхания. Делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания опускаем руки вниз и выполняем вращение руками назад. Волнообразное движение рук исходит из центра тела. Махи должны доставлять удовольствие, они выполняются с хорошей амплитудой, азартно, как раскручивание обруча на талии. Все движения выполняем на задержанном дыхании. Но не насилуя себя, не доводите организм до удушья! Лучше вовремя остановиться.

**5. Выдох.** Полный выдох через раскрытый рот, как будто «из утробы» (можно помочь себе голосом и при этом яростно сжать кулаки – так полнее выдохнется воздух). Живот при этом втяните, чтобы расслабить мышцы брюшины.

## Вертикальные махи руками

Исходное положение: *основная стойка*.

**1. Выравнивающее дыхание**, как в упражнении 1 (поз. 1).

**2. Очистительное дыхание**, как в упражнении 1 (поз. 2).

**3. Выравнивающее дыхание.**

**4. Вертикальные махи руками** на задержке дыхания.

Делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание.

На задержке дыхания производим махи руками вверх – вниз (и вперед, а не в стороны, как птица). Волнообразное движение исходит из центра тела. Свободно и высоко вскидываем руки и свободно опускаем – не через стороны (не так, как крылья), а «вперед – вверх» и «вперед – вниз» (как будто встряхиваем коврик или постиранное белье).

5. Выдох, как в предыдущих упражнениях.

## Горизонтальные махи руками

Исходное положение: *основная стойка*.

1. *Выравнивающее дыхание*, как в упражнении 1 (поз. 1).

2. *Очищающее дыхание*, как в упражнении 1 (поз. 2).

3. *Выравнивающее дыхание*.

4. Горизонтальные махи руками на задержке дыхания.

Делаем полный вдох носом, при этом руки поднимаются вверх. В верхней точке задерживаем дыхание. На задержке дыхания опускаем руки на уровень плеч, делаем махи руками в горизонтальной плоскости: «в стороны – накрест (на себя, ударяя ребра)». *В стороны руки уходят широко назад, накрест на себя – обнимаем тело и открытыми ладонями шлепаем себя по лопаткам*. Руки не опускаем ниже уровня плеч. Волнообразное движение исходит из центра тела.

5. Выдох через раскрытый рот, как в предыдущих упражнениях.

## Простукивание грудной клетки

Исходное положение: *основная стойка*.

1. *Выравнивающее дыхание*, как в упражнении 1 (поз. 1).

2. *Очищающее дыхание*, как в упражнении 1 (поз. 2).

3. *Выравнивающее дыхание*.

4. Простукивание грудной клетки пальцами.

Делаем полный вдох носом, при этом кончиками пальцев постукиваем себя по грудной клетке.

На задержке дыхания похлопываем себя по всей грудной клетке, потом энергично и быстро растираем ее ладонями.

В конце производим 3 мягких удара опорными частями ладони по бокам грудной клетки, в районе легких. Симметрично слева и справа.

5. Выдох через раскрытый рот, как мы делали в предыдущих упражнениях.

## Сжатие грудной клетки

Исходное положение: *основная стойка*.

1. *Выравнивающее дыхание*, как в упражнении 1 (поз. 1).

2. *Очищающее дыхание*, как в упражнении 1 (поз. 2).

3. *Выравнивающее дыхание*.

4. Сжатие грудной клетки.

Делаем медленный полный вдох носом, при этом открытыми ладонями крепко обхватываем грудную клетку: указательные пальцы на уровне сосков, большие пальцы поддерживают спину. Интенсивно сдавливаем грудную клетку руками, стараясь механическим движением вытолкнуть воздух через нос.

Еще раз медленный полный вдох носом, и еще один механический выдох. И еще раз медленный полный вдох носом, и еще один механический выдох.

То есть 3 цикла сжатия грудной клетки, позволяющие хорошо проработать все ее сочленения.

**5.** *Выравнивающее дыхание.*

**6.** *Очищающее дыхание.*

## **Для нормализации ритма сердца**

Простукивание быстро поможет при некоторых разновидностях аритмии.

Тахикардия (ускорение пульса), брадикардия (замедление пульса), экстрасистолия (незначительные периодические сбои ритма) не угрожают жизни больного, но общее самочувствие существенно ухудшается.

Не стоит однако увлекаться простукиванием, если тахикардия является физиологическим ответом на запредельную спортивную нагрузку, например. Через 10 минут после нормальной физической нагрузки частота сердечных сокращений должна войти в обычный ритм. Спортивные тренировки, перегружающие сердце, надо уменьшить, иначе никакой пользы организму они не принесут. Не ритм сердца следует принудительно успокаивать, а нагрузку уменьшать – учтите это!

И еще одно замечание: тахикардией обязательно сопровождается повышение температуры тела. При увеличении температуры тела на 1 градус частота сердечных сокращений увеличивается на 8–10 ударов в минуту. Нормализуется температура, уйдет и тахикардия.

А вот при тахикардии, связанной с неврозом, простукивание, как и любой вид восточной рефлексотерапии, является незаменимой процедурой!

Для простукивания используются точки, расположенные выше середины лучезапястной складки на три пальца (сомкните указательный, безымянный и средний пальцы одной руки и приложите их к лучезапястной складке другой руки). В Китае эти точки на руках называют **Нэй-гуань**, «горная граница» (рис. 5).



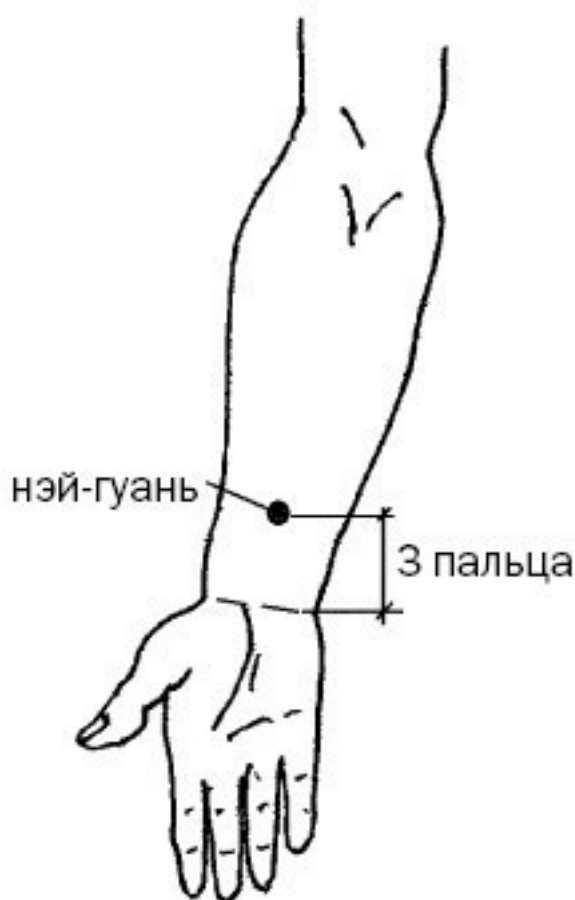


Рис. 5

1. Садимся на стул в естественной позе. Спину держим прямо. Начнем с простукивания левой руки, кладем ее на нижнюю часть живота ладонью вверх. Указательным и средним пальцами правой руки стучим по точке на левой руке. При этом постараемся задать пульсу правильный ритм: один удар в секунду.

При тахикардии массаж начинается с легкого постукивания, постепенно сила удара увеличивается. При брадикардии сразу же можно наносить ощутимые удары, а также одновременно с ударом использовать вибрацию массируемой области: соприкосновение с точкой сопровождаем вибрирующим движением.

2. Повторите такое же простукивание для правой руки.

## При гипертонии

Чаще всего гипертоническая болезнь возникает как результат печального взаимодействия неблагоприятной генетики с внешними факторами. И суть артериальной гипертензии выражается только в частом (или даже стабильном) повышении артериального давления при внешней норме регулирующих систем. То есть патология органов, которые участвуют в регуляции артериального давления, изначально не выявляется.

Но зато при длительном существовании артериальной гипертензии сердце перетруждается, настолько, что может претерпеть даже внешние изменения. Например, увеличиться в объеме. Гипертрофия отделов

сердца ведет к сердечной недостаточности. Поэтому с гипертонией как самостоятельным заболеванием надо бороться уже на первой стадии.

Создадим себе комфортные условия для простукивания. Садимся на стул и стараемся расслабиться.

**1.** Опорной частью ладони простукиваем в течение нескольких минут гармонизирующие точки на груди, они расположены по бокам от сосков (рис. 6, а).



Рис. 6, а

Рис. 6, а

Простукивание можно выполнять несколько раз в день. Через две-три недели сделайте перерыв на неделю, затем продолжаете лечение.

**2.** Если периодически беспокоит шум в ушах при повышении давления, работаем с точками на голове:

**Бай-хуэй** (рис. 6, б), расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей.

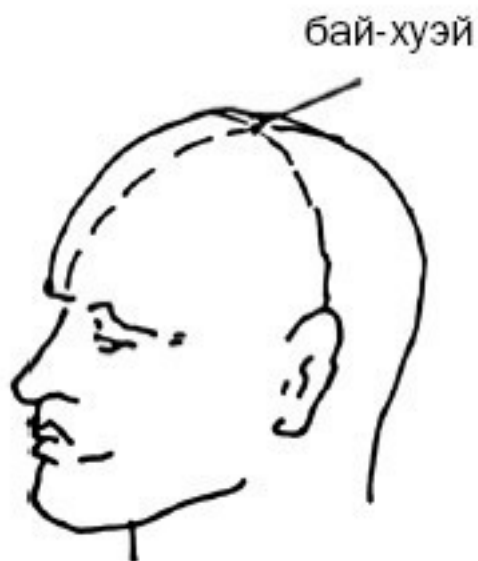


Рис. 6, б

**Хань-янь** (рис. 6, а) расположена на виске.

**Лу-си** (рис. 6, в) расположена за ухом.

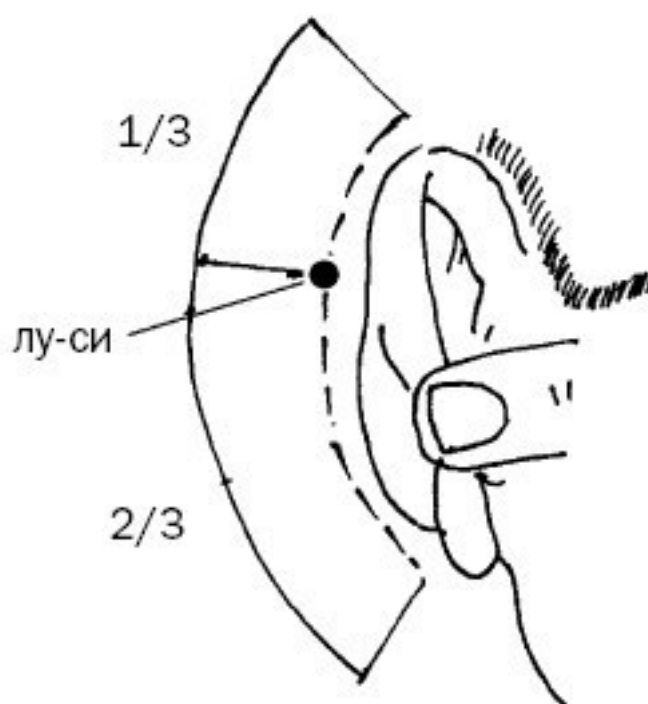


Рис. 6, в

**Тянь-чуан** (рис. 6, а) расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

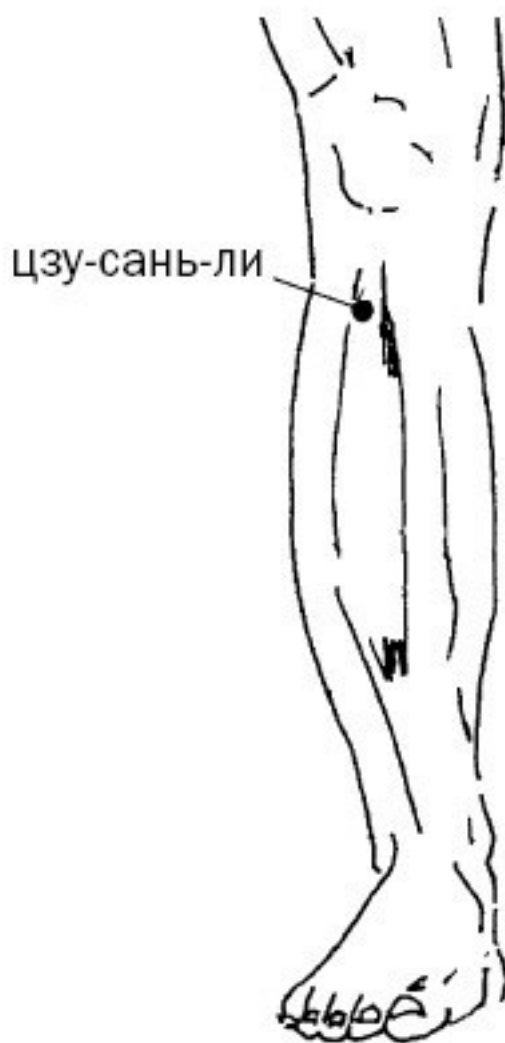


Рис. 6, з

**3.** Для нормализации давления при частых проявлениях гипертонии – самостоятельно используем точку на ногах Цзу-сань-ли (рис. 6, з), расположена на ладонь ниже колена, кнаружи от середины голени.

### **При вегетососудистой дистонии**

Сначала определим, что такое вообще дистония. Дистонией называют спазматические болезненные сокращения мышц.

Спазмы скелетных мышц влекут за собой отклонение от естественного нормального положения тела, вызывают неудобство и сильную боль.

Теряется способность к расслаблению. Сосуды крови тоже состоят из гладкой мышечной мускулатуры, способной к сокращению.

В норме сокращение сосудов – это правильная физиологическая реакция на изменение внешних условий. А при вегетососудистой дистонии происходит немотивированное сокращение сосудов, которое вызывает внезапные длительные перепады давления крови с мучительными симптомами.

Вегетососудистая дистония – это синдром, от которого врач страдает вместе с пациентом!

Проявления синдрома столь разнообразны, что справиться с ними медикаментозными средствами совершенно невозможно.

Синдром, конечно, влияет на сердечную деятельность, и тогда психологическое состояние больного отягощается чувством страха. Возникает покалывание и боли в сердце. Боль обычно сосредоточена в левой части грудной клетки, чаще всего она проявляется после эмоционального возбуждения с негативным окрасом.

Для борьбы с дистонией в восточной терапии существуют совершенно уникальные волшебные точки **Юн-цюань**, что в переводе означает «бурлящий источник».

Точки расположены на стопах в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневыми костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы, см. рис. 7).



Рис. 7

Обхватите одной рукой стопу, а другой решительно лупите по точке четырьмя пальцами. Проделывайте процедуру утром и вечером для каждой стопы.

## Быстрое простукивание для улучшения пищеварения

В начале прошлого века гастрит называли «катаром желудка» и уже тогда установили связь катара с «неврозом» желудка. Сейчас уже нет никаких сомнений, что одной из причин гастрита являются вегетативные дисфункции (то есть расстройство нервной регуляции внутренних органов), которые провоцируют нарушение секреции желудочного сока. Рефлексотерапия и простукивание являются наилучшим способом восстановления нервной регуляции.

Простукивание при заболеваниях пищеварительного тракта, таких как гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка), хронический панкреатит (воспаление поджелудочной железы), хронический энтерит (воспаление тонкого кишечника) проводится на точках, относящихся к разным энергетическим каналам. Но основное назначение этих точек – лечение болезней эпигастральной области.

Находить точки простукивания нам будет абсолютно не трудно. Мы используем всего 4 точки, на рисунке дано их анатомическое положение.

Не забудьте однако, что точки симметричны относительно вертикальной линии туловища. То есть расположены и на левой, и на правой половинах тела. Мы можем выполнить простукивание на любой половине тела или на обеих. Меняйте положение рук сообразно с индивидуальной подвижностью. Не закидывайтесь на том, чтобы выполнить простукивание одной рукой, это не комфортно!

Для простукивания используйте подушечки сложенных четырех пальцев. Направление простукивания сверху – вниз. Каждую из намеченных точек массируем ритмичными ударами в течение 1–2 минут (ритм 1 удар в секунду). После нанесения несильного удара можно выполнять вибрирующее движение, сдвигая кожу вокруг точки.

**1.** Ян-ган, точка канала желчного пузыря (рис. 8, *а*) расположена на спине, на 4 пальца кнаружи от места под остистым отростком 10-го грудного позвонка. Традиционно используется при болезни печени и желудка, при несварении, снижении аппетита.

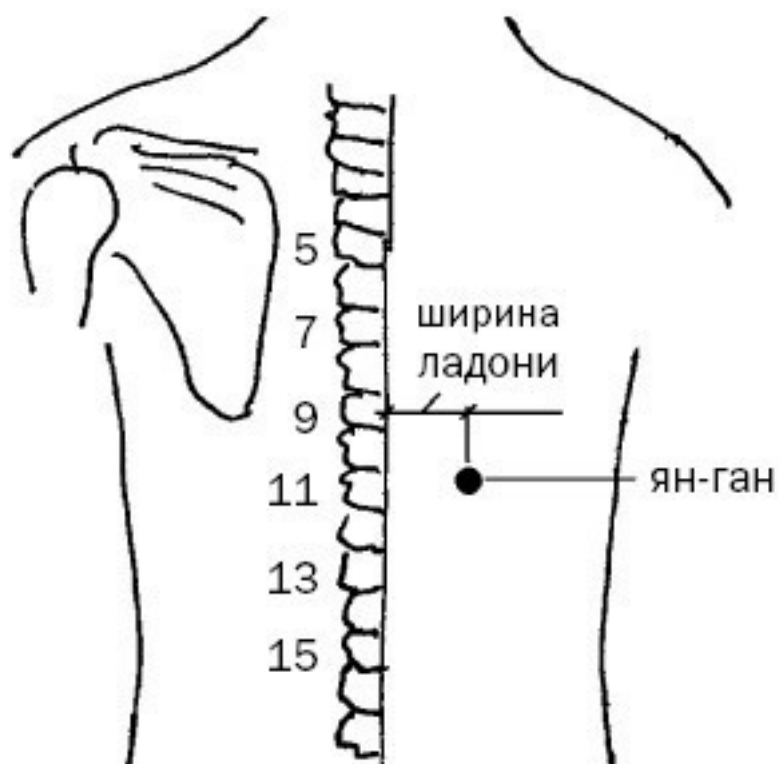


Рис. 8, а

2. Вэнь-лю, точка канала толстого кишечника расположена на руке, на 1,5 ладони выше основания большого пальца (рис. 8, б). Традиционно используется для возбуждения и прогревания внутренней энергии.

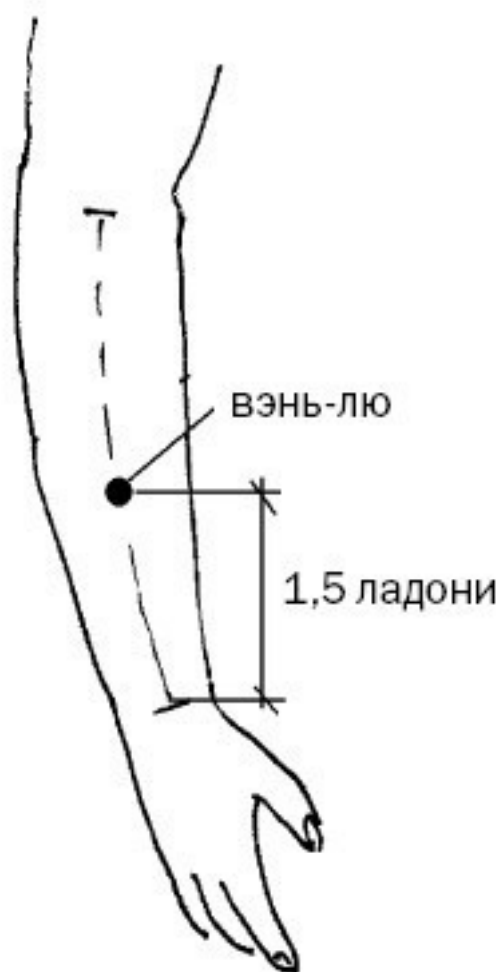


Рис. 8, б

**3. Фу-лю**, точка канала почек (рис. 8, в) расположена на ноге, на 3 пальца выше внутренней лодыжки, у переднего края пяточного сухожилия. Используется при чрезмерном брожении в желудке и кишечнике.

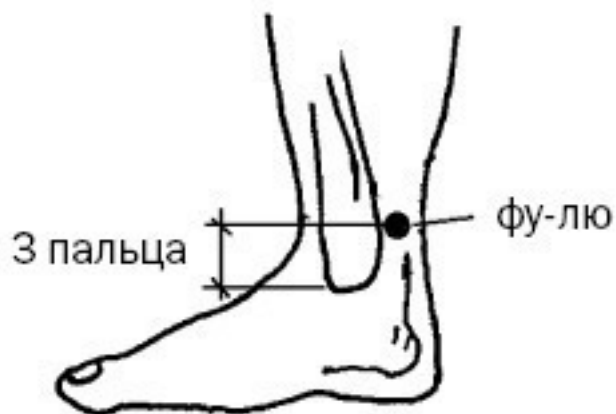


Рис. 8, в



**4.** Сянь-гу, точка ножного канала желудка, расположена на ноге, во впадине между 2-й и 3-й плюсневыми костями, кзади от плюснефалангового сустава (рис. 8, з). Используется при чрезмерном брожении в желудке и кишечнике.

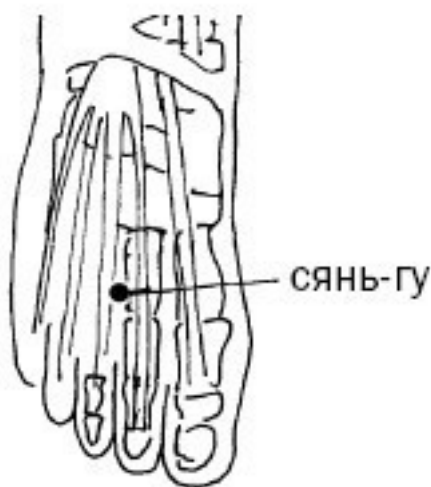


Рис. 8,з

Простукивание можно практиковать не менее двух недель. Если улучшение будет происходить медленно, надо прерваться на неделю, после чего повторить курс.

### При гипотонии желудка

Нашему желудку иногда вредят действия, которые мы предпринимаем якобы для здоровья. Запомните несколько рекомендаций, которые я даю своим больным относительно общепринятых неправильных способов закаливания: китайский врач никогда не посоветует закалять горло мороженым, потому что от холодной пищи нарушается процесс ферментации. И никогда не порекомендует согреться горячим чаем, чтобы не повредить слизистую оболочку желудка. Мы должны запомнить, что лучшее питье для желудка – теплое, не холоднее, чем поверхность нашей кожи. Эти рекомендации актуальны в любое время года, и зимой, и летом. Любовь к холодной и горячей пище – такой же провоцирующий фактор болей в желудке и кишечнике, как вредные факторы на производстве и нерациональное питание.

Если в течение дня вам длительное время приходится проводить в неизменном положении (сидя или стоя), и общая подвижность недостаточна, возникает опасность проявления вялости стенок желудка (гипотонии). Гипотония ухудшает пищеварительные процессы, возникают запоры, вздутие, неприятные симптомы, знакомые практически всем, кто ведет сидячий образ жизни. Развитием гипотонии желудка может стать его опущение, гастроптоз. Подобное осложнение возникает, если больной склонен к перееданию при слабых мышцах брюшного пресса. Самое неприятное, что гастроптоз может явиться следствием лечения гипотонии – когда медикаментозным способом мы пытаемся усилить пищеварительную деятельность.

Не удивительно, что слабость стенок в совокупности с повышенной их деятельностью приводит к отрицательному результату!

Желудок может опуститься ниже пупка, отчего пострадают внутренние органы брюшины, у женщин это дополнительно может спровоцировать опущение матки.

Симптомы гипотонии таковы: тяжесть и распирающие в желудке, плохой аппетит, быстрая утомляемость, частые головные боли (при опущении желудка может добавиться потеря веса). Над большой грудной мышцей можно нащупать несколько узловых мышечных уплотнений. Болезнь прогрессирует на фоне привычных запоров или поносов, их надо исключить в первую очередь. А следующий этап лечения – укрепление мышц живота и брюшины. Вот этим мы и займемся:

**1.** Нащупываем уплотнения над большой грудной мышцей и постукиваем по ним тремя пальцами и пощипываем до размягчения (рис. 9, а).



Рис. 9, а

Рис. 9, а

**2.** Простукиваем точки под остистыми отростками 6-го, 7-го и 8-го грудных позвонков (рис. 9, б) и зоны вокруг этих точек справа и слева, на ширину в два больших пальца. Такое воздействие нормализует функцию желудка и печени, а заодно укрепит зону позвоночника. Прием простукивания выберем такой: совмещенными подушечками больших, указательных и средних пальцев правой руки простукиваем слева, а левой рукой обрабатываем спину справа (если вам позволит гибкость плечевых и локтевых суставов, ведь постукивание производится на собственной спине!). Можно «прокатывать» по спине гребни кулаков в любом удобном положении – сидя или лежа. Наконец, можно воспользоваться бытовым массажным приспособлением.

**3.** Таким же образом воздействуем на точки под остистыми отростками 9, 10, 11 и 12-го грудных позвонков, и области вокруг них (рис. 9, б). Это зона почек, и мы ее тоже нормализуем.

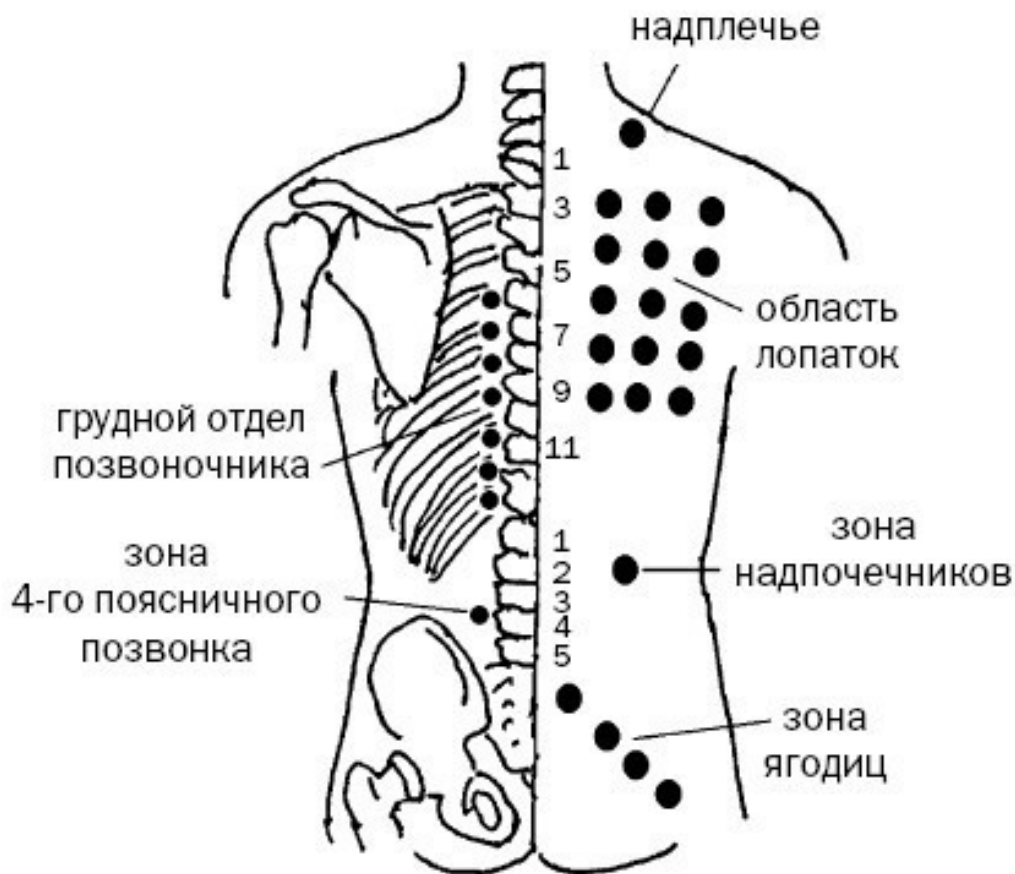


Рис. 9, б

**4.** Прощупайте пальцами зоны надпочечников, лопаток и надплечье (рис. 9, б). Мы должны выполнить важную задачу – обнаружить жесткие точки в указанных зонах, с тем, чтобы размягчить их простукиванием, пощипыванием, надавливанием. Простукиваем и пощипываем зону лопаток и надплечье. Зону надпочечников плотно надавливаем.

**5.** Простукиваем зону вокруг остистого отростка 4-го поясничного позвонка, отшлепываем открытой ладонью зону ягодиц (рис. 9, б), передние поверхности бедер (левого и правого, рис. 9, в).

**6.** Теперь легко надавливаем открытой ладонью надчревную область (рис. 9, а). Выполняем толкательные движения вверх, начиная от низа живота и до пупка. Затем производим легкое надавливание ладонью на паховую область (рис. 9, а). Обратите внимание: силу применять нельзя, движение исходит даже не от плеча, а только от ладони.

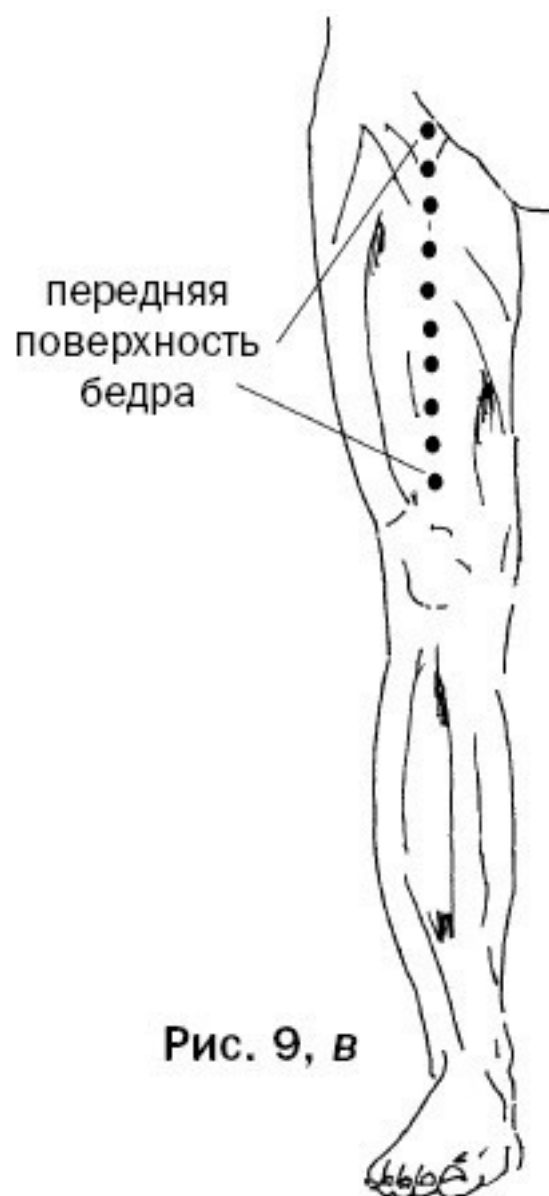


Рис. 9, в

7. Простукиваем зону на голени (рис. 9, г), чтобы устранить дрожание и мурашки, которые часто сопровождают гипотонию.



Рис. 9, з

Данную зону на голени особо выделяют в Японии. В древности считалось, что расстояние приблизительно в 12 км является первым порогом усталости бывалого путника. Путник должен остановиться и оказать помощь своим утомленным конечностям. Как правило, пешеходы обрабатывали голень и стопы растертыми листьями полыни или заранее приготовленным соком полыни. Мышцы получали быстрое облегчение, и путь можно было продолжать. Особое внимание уделялось точкам усталости на наружной поверхности голени.

## Простукивание при диарее

Понос вызывается избыточной перистальтикой кишечника, а перистальтика, в свою очередь, провоцируется излишним раздражением стенки кишечника. Что раздражает стенки кишечника: токсические поражения, аллергии, опухолевый процесс в кишечнике, слишком большое количество съеденной пищи, а также дисфункция вегетативной нервной системы, которая регулирует перистальтику.

Мы с вами можем воспрепятствовать диарее только в последних двух случаях: отрегулируем питание и успокоим вегетативную нервную систему. Более серьезные патологии, увы, не в нашей компетенции. Но, положив руку на сердце, 50 % расстройств пищеварения связаны с невротизацией, поэтому перейдем к делу:

**1.** Простукиваем 3 секунды совмещенными средним и указательным пальцами проекцию продолговатого мозга на внешнем уровне (рис. 10, а), который управляет рефлексом нервной системы. Повторяем прием трижды.

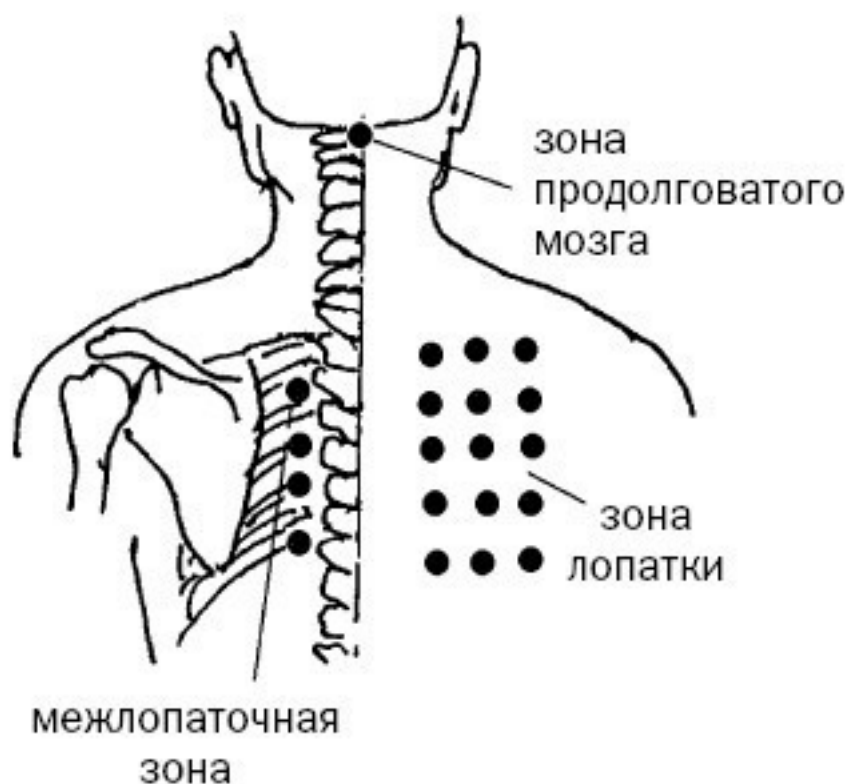


Рис. 10, а

2. Затем тем же приемом по 3 секунды воздействуем на точки, расположенные на обеих лопатках, и точки межлопаточной зоны (рис. 10, а). Этот метод поможет создать здоровое напряжение в мышцах лопаточной зоны, которое поспособствует укреплению желудка и кишечника.

3. Простукиваем четырьмя пальцами точки поясничной и крестцовой области (рис. 10, б).

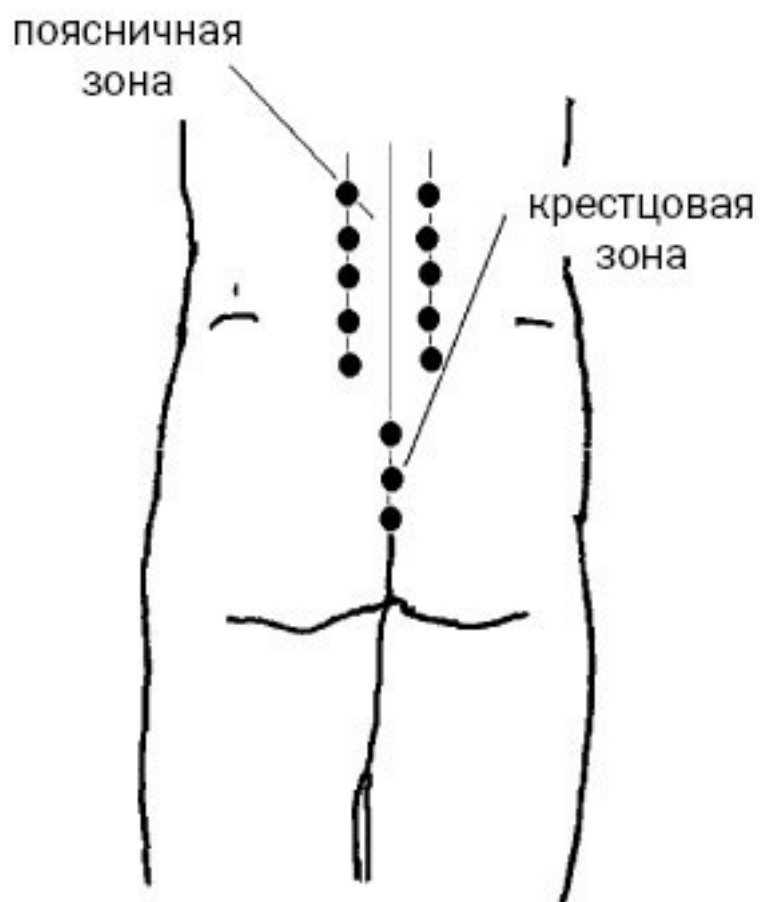


Рис. 10, б

**4.** Шлепаем открытой ладонью зоны бедер (рис. 10, в). Используем точки, расположенные выше большого вертела бедренной кости. Эти точки являются основными для успокоения слизистой оболочки кишечника и прекращения поноса, выполним 5 надавливаний на каждую точку длительностью 3 секунды.



Рис. 10, в

**5.** Указательным и средним пальцами сильно стучим по точке между основаниями 1-го и 2-го пальца ноги. Можно воздействовать одновременно на обеих стопах по 1 минуте (рис. 10, з).



Рис. 10, з

**6.** Ладонью медленно и плотно *надавите* (не ударяя) на низ живота (лобковую зону) и на зону над нисходящей ободочной кишкой (рис. 10, д).



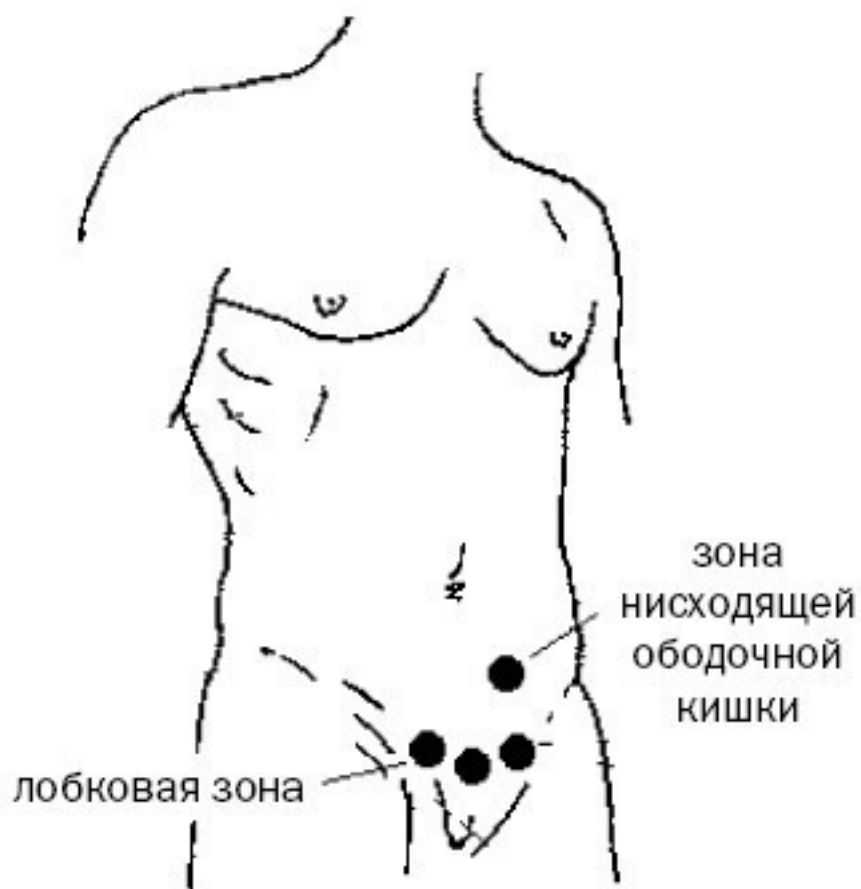


Рис. 10, д

### **Быстрый метод простукивания – надавливания при запоре**

Правильный процесс выведения отработанных пищевых масс является важным фактором здоровья. Каловые массы застаиваются в сигмовидной кишке, которая расположена вниз и слева от пупка. При хронических запорах в этом месте образуется уплотнение. Для устранения запора по утрам, до подъема с постели, следует выполнять упражнение для нормализации деятельности сигмовидной кишки:

**1.** Тремя пальцами ритмичными вдавливающими движениями 4 пальцев обеих рук воздействуем на область сигмовидной кишки (рис. 11) в течение 3–4 минут. Это вызовет перистальтику кишечника и позыв к дефекации.



Рис. 11

2. После дефекации выпейте стакан теплой воды.

### **Застойные явления в печени и желчном пузыре**

Симметричные точки **Ян-ган** на спине – основной объект простукивания при лечении застойных явлений в печени. Точки расположены на ладонь кнаружи от остистого отростка 10-го грудного позвонка (слева и справа, рис. 12, *а*). Точки можно прохлопывать ладонями одновременно в течение нескольких секунд.

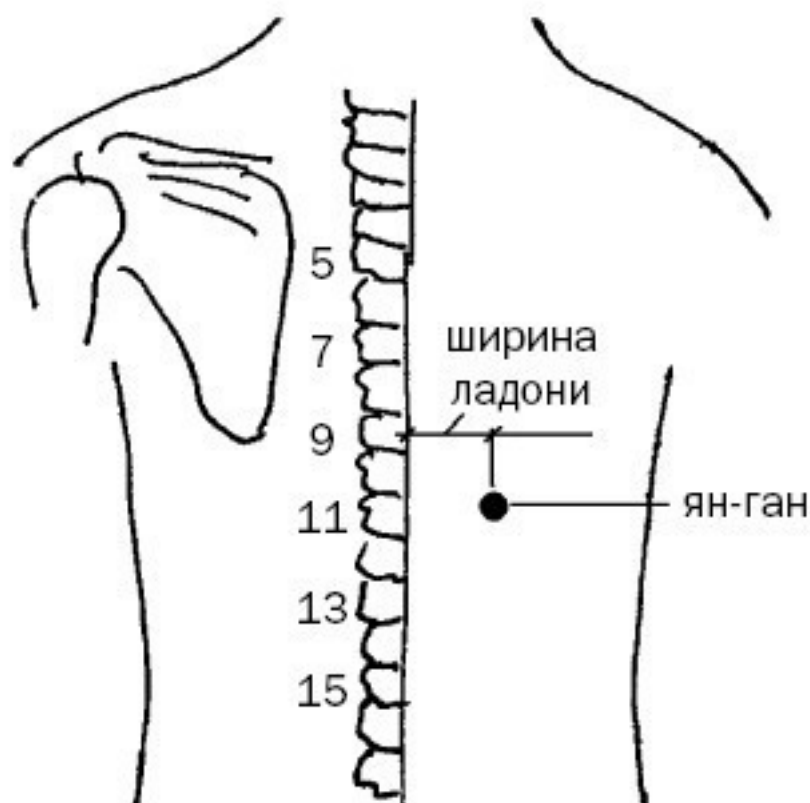


Рис. 12, а

При хроническом застое в печени и желчном пузыре используйте также похлопывание точек **Ян-лин-цюань** и **Сань-инь-цзяо** (на ногах). **Ян-лин-цюань** («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 12, б). **Сань-инь-цзяо** («пересечение трех каналов») расположена на ладонь выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 12, в).

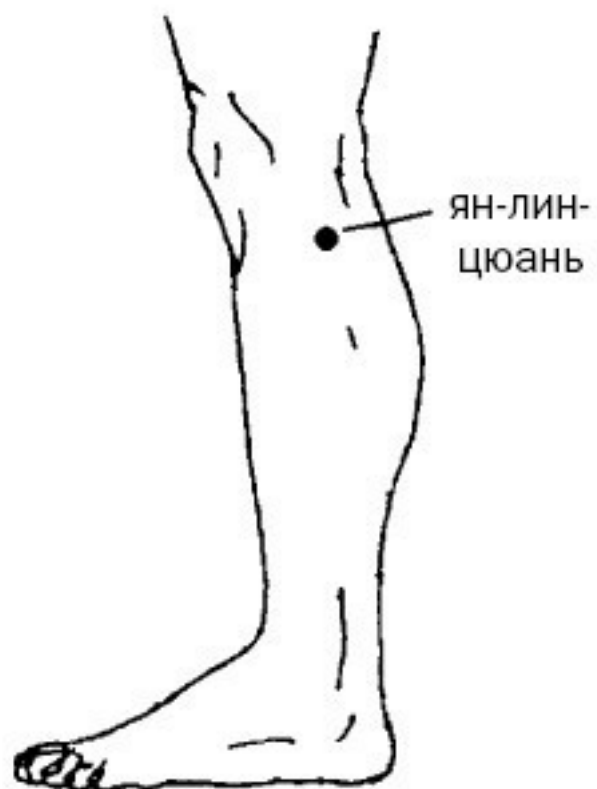


Рис. 12, б

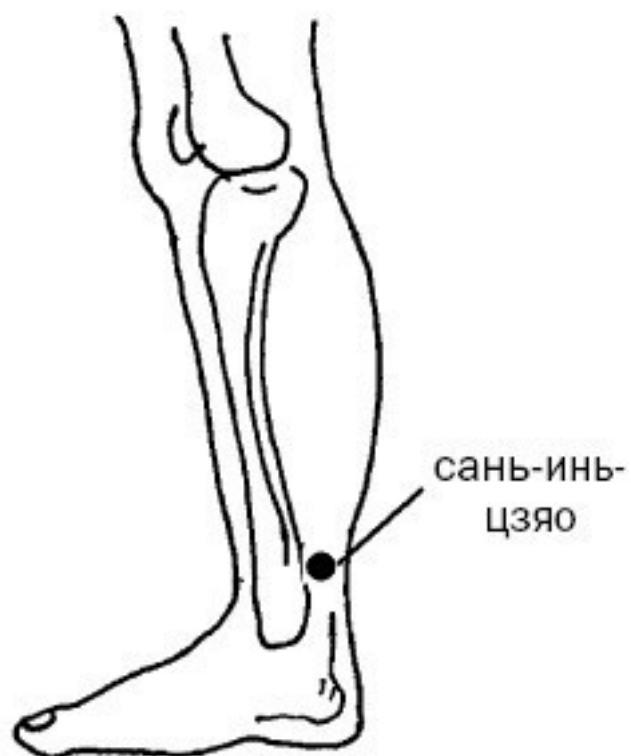


Рис. 12, в

Также можно добавить к сочетанию надавливание ладонью (не простукивание!) точек **Жи-юэ**, **Ци-мэнь**, **Чжан-мэнь** (на груди).



Рис. 12, з

**Жи-юэ** расположена прямо вниз от соска, в седьмом межреберном промежутке (рис. 12, з). **Ци-мэнь** («оборот – ворота») расположена на 1 ребро выше (по вертикали) от точки **Жи-юэ** (рис. 12, з). **Чжан-мэнь** расположена у конца 11-го ребра (рис. 12, з). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята. Надавливание используют при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

## Простукивание щупом проекции позвоночника

На стопах и на ладонях берут начало 12 основных энергетических меридианов человека.

Достаточно пошевелить пальцами, поскрести ногтями одной руки другую руку, пощекотать пятки – и энергия меридианов получит дополнительные импульсы движения. Восточные врачи в совершенстве умеют дистанционно управлять энергетическим обеспечением органов и систем. В корейской медицине практикуют разновидность рефлексотерапии, основанную на законах подобия тела.

Считается, что строение кистей рук и стоп подобно сложению человеческого скелета. Посмотрите на рис. 13 (а, б), они наглядно отражают современные корейские представления.



Рис. 13, а

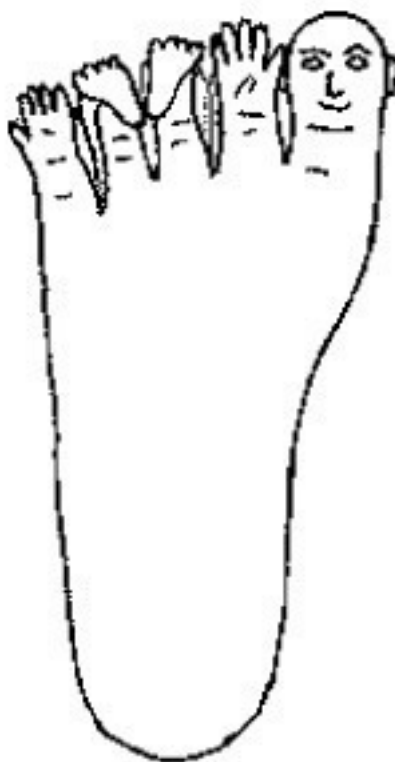


Рис. 13, б

К слову, законы подобия впервые начали практиковать европейские диагносты. Около ста лет назад французские физиологи пришли к заключению, что противозавиток ушной раковины является энергетическим подобием спины перевернутого на голову человечка, а противокозелок – подобием черепной коробки. А если взглянуть в ушную раковину совсем уж пристально, то она напомнит человеческий эмбрион, у которого можно вычленить не только голову и спину, но и проекцию позвоночно-крестцового сочленения и т. д.!

Именно это наблюдение легло в основу иглоукалывания на ушной раковине. В 60-е годы XX века была создана детальная рефлекс-картография ушной раковины. И с тех пор аурикулотерапия, европейское иглоукалывания на ушной раковине, является неотъемлемой ветвью рефлексотерапии.

Итак, каждая часть туловища отражена на соответствующем элементе стопы или кисти руки. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. И воздействие на подобие равноценно воздействию на орган (об этом мы поговорим чуть ниже). С точки зрения западного человека, идея подобия может выглядеть малоубедительно, но восточная энергетическая теория подтверждает биологическую активность подобных зон. Таким образом, независимые европейские и восточные представления о взаимосвязи внешнего строения и внутреннего устройства объединились. И так же как ушная раковина открыла свои свойства европейским физиологам, стопа и ладонь стали единственным и достаточным предметом воздействия в корейской медицине.

## Техника простукивания зоны позвоночника

По корейским представлениям, ладони и стопы – полноценные проекции, на них проходят собственные мини-меридианы и существуют собственные мини-области накопления. В Индии их назвали бы «чакры», в Китае – области «дань-тянь». Какую пользу мы с вами можем извлечь из корейского метода рефлексотерапии, лаконично именуемого «су-джок» (ладонь-стопа)? Мы можем простукивать труднодоступные для массажа области!

Большие срединные меридианы, которые используют при болезнях позвоночника, недоступны для самомассажа в принципе. При болевом синдроме и речи быть не может о полноценном самомассаже.

В этом случае необходим полный профессиональный массаж или, по крайней мере, взаимомассаж. Метод су-джок позволяет не терять драгоценное для лечения время и работать с зоной подобия самостоятельно!

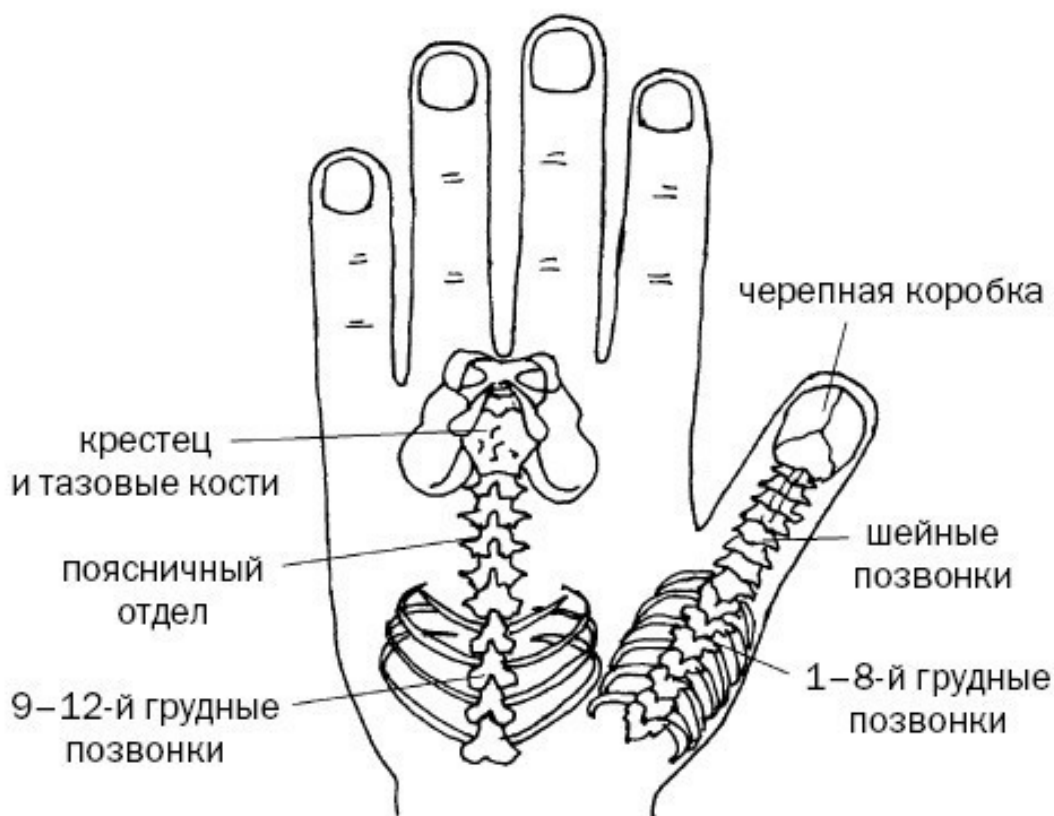


Рис. 14, а





Рис. 14, б

Посмотрите внимательно на рис. 14 (а, б) в этой статье. Зона подобия позвоночника предельно точно нанесена на ладонь и стопу. Давайте поработаем с этими зонами!

**1.** Техника начальной обработки (или разогрева) рефлексной зоны позвоночника и ребер на ладони или стопе предельно проста. Обхватываем массируемый большой палец другой рукой. Продольным движением вперед-назад большого пальца массирующей руки растираем всю рефлексную зону в трех проекциях (то есть по всей поверхности пальца), включая основание черепа (то есть сустав ногтевой фаланги). Затем хорошо выкручиваем и разминаем палец. И в завершение четырьмя пальцами массирующей руки растираем рефлексную зону на наружной стороне ладони.

## **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.