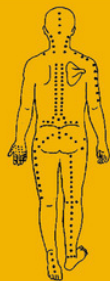


Кен Окада

# ЯПОНСКИЙ МАССАЖ,

который помог  
Мэрилин Монро и Мухаммеду Али



**Кен Окада**  
**Японский массаж,**  
**который помог Мэрилин**  
**Монро и Мухаммеду Али**  
**Серия «Целительные**  
**точки нашего тела»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=20612231](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20612231)*

*Японский массаж, который помог Мэрилин Монро и Мухаммеду Али /*

*Кен Окада.: АСТ; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-17-081714-6*

### **Аннотация**

Очень простой и потрясающе эффективный метод оздоровления существует в Японии – шиацу. Этот метод признан и рекомендован врачами и Министерством здравоохранения Японии. Все что нужно для этого массажа – ваши руки и интуиция!

Перед вами книга, которая расскажет, как освоить методику шиацу и применить на благо себя и своим близким.

Приемы шиацу безопасны и действенны. С помощью атласов и описаний, помещенных в этой книге, вы научитесь собственными

пальцами нащупывать первопричину боли, а не только ее поверхностный сигнал. И сможете напрямую работать с нужной зоной.

# Содержание

Просветление зависит от ладоней!	7
Семь доводов в пользу овладения шиацу	9
Глава I	11
Точки и инструменты шиацу	20
Глава II	36
Шиацу для костно-мышечной системы	40
Лечение шеи и плечевого пояса	41
Боль в грудном отделе позвоночника	52
Усталостные боли в пояснице	63
Конец ознакомительного фрагмента.	71

# Кен Окада

## Японский массаж, который помог Мэрилин Монро и Мухаммеду Али

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Большое спасибо, вам, Кен Окада-сан, за удивительное понимание и терпение. И за то, что с Вашей помощью мне удалось хотя бы немножечко постичь себя... Ваши указания и подсказки очень помогли мне. Нет, не только мне. Моим близким тоже. Без вашего знания и опыта, которым вы так щедро делились, мое здоровье и здоровье моей семьи было бы намного хуже.

*Светлана Ромашова*

Будучи простым терапевтом в сельской больнице, я и подумать не мог, что смогу когда-нибудь почувствовать на себе мягкую и обаятельную мощь этой удивительной медицины. Такой простой на первый взгляд и такой глубокой даже при первом знакомстве с ней.

*Владимир Ковалев, пациент и врач, сумевший прикоснуться к*

*Тайне*

Книга дельная. Очень понятная и доступная. Раньше слышал про эту методику, что ею все правительство Японии лечится. Теперь и сам понял – почему. Особо помогло моему желудку, которым маялся почти шесть лет. Даже не догадывался, что живот можно массажем лечить.

*Искандер Иваненко*

Спасибо-спасибо за такую замечательную книгу. Ведь знала, что японский массаж всем-всем помогает. Даже Мэрилин Монро! И мне помог! Удивительно, что не нужно никакого массажиста – все сама сделала. Упражнения простые, но очень действенные.

*Светлана М.*

# Просветление зависит от ладоней!



Шиаци считается одним из новейших методов воздей-

ствия на человеческий организм, он разработан в XX веке доктором Токуиро Намикоши. И сегодня одобрен и рекомендуется Министерством здравоохранения и благосостояния Японии как официальный способ лечения. За основу своего метода доктор Намикоши взял китайский массаж *амма*, «успокоение рукой». А собственно *ши-ацу* означает «надавливание пальцами» – причем достаточно сильное надавливание, с благожелательным энергетическим посылом, основанное на хорошей *интуиции*. Именно поэтому метод пригоден для самостоятельного и домашнего использования, ведь свой организм и потребности дорогих людей мы чувствуем лучше всего!

Доктор Намикоши говорил о своем методе: *Суть шиацу подобна чистой материнской любви. Надавливание пальцами на определенные точки тела приводит в действие источники жизни.*

В названии шиацу есть и другой, скрытый смысл. *Ши* не только означает «пальцы», но и восходит к древнему обозначению жизненной энергии *Ци*, или *Чи*. Таким образом, метод шиацу является надавливанием на энергетический поток, подобно включению осветительного прибора.

*Просветление организма* – вот в чем задача, и в чем главный секрет шиацу!

# Семь доводов в пользу овладения шиацу

Знание своего тела напрямую связано с традиционной восточной гимнастикой. В Европе ее не практикуют, поэтому европейцы обладают меньшей инстинктивной способностью к самовосстановлению. Шиацу разовьет инстинкты, если методом овладевать поступательно и если практику надавливания дополнить небольшой теоретической подготовкой. Метод доктора Намикоши быстро и легко укоренился на подготовленной японской почве. Европейцу для освоения шиацу потребуются внимание и более подробные объяснения того, что на Востоке считается азбукой. Курс шиацу для европейца откроет для вас многие возможности, оцените хотя бы некоторые из них:

**Инструмент для оздоровления всегда при себе** – это наши обученные руки, развитой инстинкт и знания, полученные из этой книги!

Шиацу – **безопасная методика**, не имеющая возрастных ограничений. Вы можете лечить своего ребенка и человека преклонного возраста. Никаких нежелательных эффектов не возникнет, если вы внимательно ознакомитесь с правилами шиацу.

Благодаря шиацу можно навсегда забыть о лекарствах.

Массаж естественным путем **устранит причину болезни, а не ее симптомы**, которые зачастую и «лечат» аптечные препараты.

Методика шиацу является не только лечением, но и **профилактикой болезней**, если использовать ее ежедневно, как гимнастику или гигиенические процедуры. Именно систематическое выполнение даст хорошие результаты, вы почувствуете, как организм расцветает и наполняется силой.

Лечение должно **воздействовать на организм комплексно**. Борьба с локальными болями и симптомами часто дестабилизирует организм. Шиацу имеет широчайший спектр воздействия! Костно-мышечный аппарат, сердце и сосуды, желудочно-кишечный тракт – каждый сеанс массажа нормализует работу всех систем нашего тела.

Предмет восстановления (оздоровления) посредством шиацу – энергетическая система организма. Именно она является традиционной областью действия восточной терапии. Благодаря этой терапии средняя **продолжительность жизни** в Токио и Пекине, не самых экологически благополучных городах, достигает 85 лет.

И, наконец, основной довод: однажды овладев техникой шиацу, вы сможете оздоравливать себя и своих близких всю жизнь! Мастерство не теряется с годами, а только совершенствуется.

# Глава I

## Совсем немного теории



Существует предание, что слепой китайский целитель практиковал в Японии чудодейственный массаж амма, основанный на полном расслаблении пациента.

Расслабление достигалось за счет психологического комфорта: пациенту не надо было раздеваться и принимать лежачее положение. Он сидел на стуле спиной к массажисту и испытывал сильное, но приятное воздействие пальцев, ладоней и даже коленей массажиста на заднюю (Ян) сторону туловища. Прикосновения быстро снимали психологические блокировки, появлялось чувство доверия, мышцы расслаблялись, общее состояние улучшалось. На этом благоприятном фоне лекарь искусно «открывал» точки энергетических меридианов, проходящих по янской поверхности спины и головы.

Пациент приходил в просветленное состояние, после массажа чувствовал себя помолодевшим и отдохнувшим и вскоре возвращался к мастеру за повторением ощущений.

Массажист амма задает пациенту хороший психологический настрой, без которого любое лечение затруднено – эта истина не вызывает сомнений. А вот с энергетическими меридианами, по которым бегают пальцы массажиста, все не так просто. Что же это за меридианы? Давайте разбираться!

Если западный врач говорит об энергетическом балансе организма, он чаще всего имеет в виду количество усвоенных калорий и их расход. Но даже далекий от медицины че-

ловек понимает, что организм получает жизненную энергию не только за обедом, а, например, во время сна, прогулки, приятной беседы, любовной утехы и даже во время правильно организованной физической тренировки. И, наоборот, теряет энергию не только от голода или интенсивной нагрузки, а в силу различных психологических причин, и довольно часто – без видимых причин. Жизненная энергия ощущается нами как бодрость, а утрата энергии предвещает болезнь.

В какие зоны тела вливается энергия (то есть жизненная сила), где она проходит и накапливается, как расходуется – на Востоке знали с древних времен. Энергия струится по своим особым каналам, которые называются энергетическими меридианами. И меридианы эти так же материальны, как кровеносные сосуды. Ток крови по сосудам можно почувствовать, и движение энергии по меридианам тоже вызывает определенные физические ощущения («мурашки» по коже, распирание, тепло), поскольку активность меридианов возбуждает нервные реакции.

Европейский массаж призван разогреть мышцы и усилить прилив крови к больному месту, а японский массаж воздействует на энергетические зоны. Энергия, бегущая по меридианам, активизируется и приводит все системы в рабочее состояние. Это очень важно! Потому что активно работающий организм обладает колоссальной возможностью самовосстановления. У доктора Намикоши спрашивали, как за непродолжительный период времени можно обучить паци-

ентов (все из которых становились учениками) лечить столь сложную систему, как человеческий организм. Доктор отвечал, что обучает не лечению, а правильной активизации энергии.

Основная задача метода шиацу – подвигнуть организм к самоисцелению максимально простым способом. Способом, буквально лежащим на поверхности – кожи!

Мы не будем подробно изучать движение энергии в меридианах, как это принято в древних китайских практиках. Но вы должны знать, что метод шиацу используется не на случайных точках, а на *измененных*, проявляющихся нестандартно (об измененных точках читайте ниже). При работе с измененными точками дополнительно в работу вовлекаются точки энергетических меридианов.

### ***В чем секрет метода***

Секрет метода шиацу и его высокую лечебную эффективность трудно объяснить с точки зрения европейской медицины. Врач шиацу действует интуитивно, на ощупь. Структура ткани в точке (или даже в зоне) надавливания для врача имеет определяющее значение, поскольку измененная, «ненормальная», болезненная точка сильно отличается от «нормальной». Измененную точку врач обозначает словом «катай!» («жестко!»), и это может быть ее единственным от-

личием. А иногда к жесткости присовокупляется измененный цвет и рисунок кожи, повышенная температура в точке или резкая болезненность. Серия надавливаний должна вернуть точку в нормальное состояние или близкое к нормальному. Только тогда врач считает работу законченной.

Подвижность участка тела восстанавливается, как только нормализуется структура точки. Совокупность разбросанных по телу жестких точек (эпицентров напряжения в организме) создает пространственную напряженную структуру, которая сковывает тело. Мы постоянно преодолеваем свою скованность и расходуем много энергии на поддержание очагов напряжения. Мышцам приходится компенсировать неправильную работу деформированного сустава или позвоночника, иначе пострадают другие части тела. Чтобы поддерживать существующий неправильный изгиб и не давать ему развиваться дальше, мышца сокращается, теряет нормальную эластичность и даже требует усиленного питания. Постоянный мышечный спазм – это и болезненный, и энергоемкий процесс! Врач шиацу снимает напряжение и высвобождает энергию на созидательные процессы.

Это же объяснение можно применить к болезненным (спастическим) процессам, связанным не с физической болью, а с нервным напряжением, таким как тревога, тоска, хроническая усталость. Снимая напряжение в области жесткой точки или зоны, можно избавиться от невротизации и значительно улучшить эмоциональный фон.

Хоть механизм действия шиацу и не имеет простого объяснения, но эффективность оздоровления очевидна: через месяц работы с напряженными точками улучшается работа основных систем организма, человек лучше себя чувствует и значительно лучше выглядит.

### *Что мы почувствуем после сеанса шиацу*

Болезненность точек свидетельствует о неполадках в организме – хронических или острых. Чем запущеннее состояние больного, тем больше измененных зон, и тем сильнее болевая реакция на нажатие. По мере проработки тела болезненность должна уменьшиться. В не жестком («мягком») состоянии зоны сделаются значительно более раскрепощенными и низко чувствительными. Если в процессе работы раскрепостится большое количество точек, возникнет общее расслабление, вплоть до легкой сонливости. В дальнейшем сонливость сменится ощущением легкости и бодрости.

Довольно часто в проработанных зонах чувствуются прилив тепла, распирающие, жгущие, покалывающие, «мурашки» на коже. Эти ощущения пациент мысленно приписывает раздражению нервных окончаний или току крови в освобожденном от застоя или отека участке тела. Но если знать топографию энергетических меридианов, можно предположить, что тело становится временно чувствительным к продвижению энергетического потока.

Одна восточная мудрость напоминает нам, что сразу после рождения все живое бывает мягким и податливым, а перед уходом становится высохшим и ломким.

Дорогу жизни уверенно преодолевает тот, кто остается мягким и податливым, а на дорогу смерти сворачивают те, кто сделался негибачаемым и твердым. От твердости до хрупкости – ближе путь.

Эта мудрость лежит в основе многих целительских практик, в том числе и шиацу.

Шиацу часто называют точечным массажем. Такое определение возможно, хотя оно отражает лишь часть терапевтического действия. Шиацу воздействует на уровне нервных и энергетических связей между больным органом и поверхностью тела.

### ***Противопоказания к использованию шиацу***

Опытный врач с помощью шиацу может творить чудеса. Но пока у нас нет опыта, мы обязаны следовать правилу: не навреди!

Начнем с противопоказаний, чтобы не совершать фатальных ошибок и не терять драгоценное время на недоступный для новичка метод лечения. Случаи, в которых шиацу применять нельзя:

- Онкологическим больным противопоказан любой мас-

саж. Точечное надавливание, к сожалению, не является исключением, оно может спровоцировать рост опухоли.

- Тяжелые разлады сердечной деятельности являются строгим противопоказанием для использования шиацу. Не рекомендуется также самостоятельное лечение больных с тяжелыми поражениями внутренних органов (почек, легких, печени).

Нельзя применять массаж, если есть опасность кровотечений или отрыва тромба. Тромбофлебит или аневризма сосудов, язвенные болезни желудочно-кишечного тракта являются строгим противопоказанием.

- Нельзя применять шиацу у женщин во время менструальных выделений. Склонность к маточным кровотечениям требует повышенной осторожности и в другие дни.

- Острые состояния, инфекционные болезни, лихорадка лечатся в медицинском учреждении, а не на сеансе массажа!

- Гнойничковые заболевания кожи (фурункулез), дерматиты, ожог кожи (в том числе солнечный) препятствуют выполнению шиацу, поскольку метод усилит поражение кожных покровов. Только после полного излечения кожи можно прибегнуть к шиацу.

- С помощью шиацу нельзя срастить кости и мягкие ткани организма. Не используйте метод после травмы до полного заживления кожи и мышц! Но зато в реабилитационный период он поможет восстановить подвижность суставов, эластичность мышц, значительно ускорит разработку конечно-

стей.

# Точки и инструменты шиацу

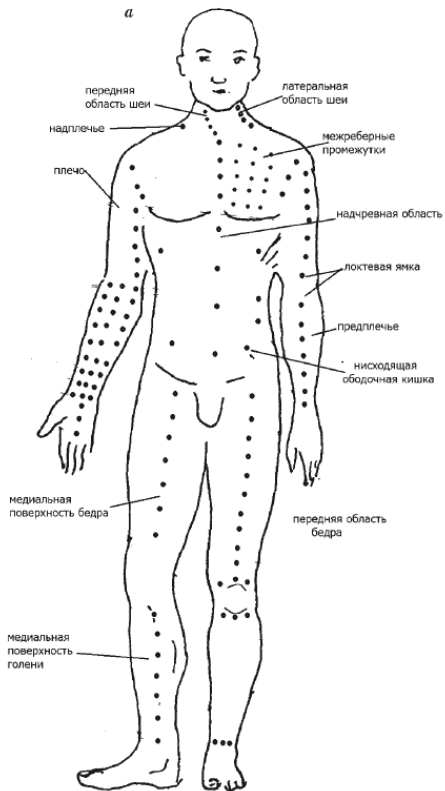
Посмотрите на схематические рисунки передней и задней поверхности человеческого тела (*рис. 1*). На них нанесены основные точки для самостоятельного надавливания (детальные атласы см. *Приложение. Атлас главных оздоровительных зон*).

На самом деле, в восточной терапии используется гораздо большее количество активных точек. Для иглоукалывания, например, их определено более 600. Но массаж шиацу не является такой точной и прицельной терапией, как иглоукалывание.

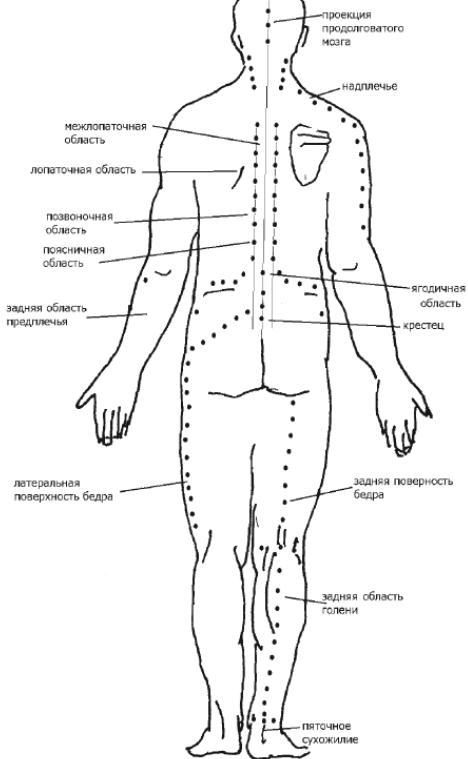
И практика показывает, что точки, которые мы задействуем, охватывают весь энергетический атлас организма и нормализуют поток энергии в нем.

Хороший массаж охватывает все изображенные на рисунках точки. Но на хороший массаж ни у кого и никогда не хватает времени! Если опытный практик почувствовал начало болезни и не может выкроить больше получаса для шиацу, он надавливает точки, прилежащие к больному органу или части тела. Впрочем, по мере обучения, вы узнаете, что иногда отдаленные точки дают бóльший эффект, чем близлежащие. Особенно это касается точек, расположенных на подошвах стоп и на ладонях.

*a*



6



*Рис. 1*

Для каждого заболевания, которое мы будем рассматривать, наметим свои зоны и точки. А пока – узнаем, как именно на них надавливать!

## *Рабочие инструменты*

Для практики шиацу не понадобится ничего, кроме собственной теплой руки. Классическое воздействие шиацу осуществляется через тонкую ткань. Несколько десятилетий назад даже голову покрывали легкой накидкой, чтобы руки массажиста не контактировали с кожей и волосяным покровом. Сейчас на открытую кожу иногда наносят легкую присыпку. Но уж во всяком случае, никогда не используют масляные составы для тела, как это принято во время обычного массажа. Пальцы не должны соскальзывать с измененной точки!

Чаще всего надавливание выполняется большим пальцем, или несколькими сложенными пальцами, или совмещенными подушечками пальцев (для усиленного воздействия), или опорной частью ладони. Метод и характер давления (то есть время и интенсивность) описаны для каждого приема.

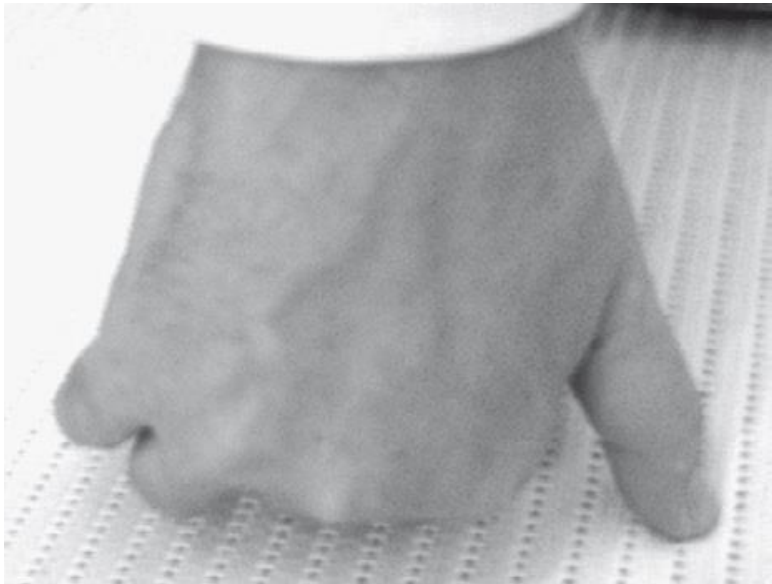
***Большой палец*** – самый ходовой исполнитель массажных движений, он всегда должен быть жестким. Для надавливания используют подушечку пальца, движение направлено книзу, перпендикулярно к поверхности давления. Посмотрите на фотографии, на них показаны правильное (*фото 1*) и неправильное (*фото 2* и *фото 3*) положение руки во время работы.



*Φοτο 1*



*Φοτο 2*



*Фото 3*

Если вы думаете, что неправильное положение навредит коже или энергетическому меридиану, то ошибаетесь! Точки меридиана в восточной терапии издавна возбуждались достаточно агрессивными способами: иглой, острой палочкой, горячим металлом.

В японском массаже используется надавливание рукой. При достаточно сильном надавливании массажист рискует травмировать суставы собственных пальцев! Именно для поддержания массирующих пальцев в здоровом рабочем состоянии требуется

правильная техника выполнения. Особенно если вы намерены проводить регулярный самомассаж или взаимомассаж.

*Совмещенные большие пальцы* (вернее, подушечки больших пальцев) обладают удвоенной силой и используются при взаимомассаже и самомассаже (*фото 4*). Если массажист правша, левый палец помещается сверху и дополняет усилие правого.



*Φοτο 4*



*Φoto 5*



*Φoto 6*



*Фото 7*

**Указательный и средний пальцы** вместе также обладают удвоенной силой, если средний палец вы поместите на кончик указательного пальца (*фото 5*). В основном, используются при самомассаже, когда совмещать большие пальцы неудобно.

**Четыре или три сложенных пальца (указательный, средний и безымянный)** – наш следующий инструмент (*фото 6*). Чаще всего этот способ надавливания используется для работы с большими поверхностями тела: живот, спина,

лицо. И почти никогда не используется для работы с конечностями.

**Ладони** (или только **опорная часть** ладони) тоже нужны для больших участков тела (*фото 6* и *фото 7*), а также для давления на глаза. Ладони не поранят глаза, как это могут сделать пальцы при случайном соскальзывающем движении.

При необходимости массажист может надавить на отдельные зоны локтем и даже коленом. С опытом и практикой вы интуитивно станете использовать эти приемы при взаимомассаже!

## ***Практика надавливания***

«Стандартное» или среднее время давления на определенную зону или точку составляет 5–7 секунд. Точки на шее оставляют исключение, они надавливаются не более 3 секунд.

Надавливание методом шиацу производится достаточно интенсивно, но при этом дискомфорта доставлять не должно. Процедура врачебного надавливания длится от получаса до часа, сколько-нибудь неприятные ощущения не позволяют сохранять расслабленное состояние в течение такого длительного времени!

Самостоятельное надавливание для лечения и профилактики будет менее затратным по времени: от 3 до 15 минут на обработку множества точек.

Приемы *надавливания* (*нажатия*), как и *трения* пальцами или ладонью, не требуют специальных знаний и объяснений.

*Продольное движение* большого пальца довольно часто используется при работе со стопой. Во время продольного движения вытянутый большой палец кладут на массируемую зону. Так, чтобы первая фаланга пальца оказалась в нужной точке. Затем палец сгибают, чтобы между первой и второй фалангами образовался острый угол, и выпрямляют снова. Но при этом движении он не должен отрываться от массируемой поверхности! Первая фаланга твердо и плотно двигается, сгибаясь и разгибаясь, с тем, чтобы хорошо проработать всю массируемую зону.

*Прерывистое давление* – в процессе массажа, выполняемого одним или несколькими пальцами (подушечками или суставами), плотно и отрывисто надавливают на энергетически активную точку и небольшую зону вокруг нее.

*Вибрация мышцы* – двумя пальцами (большим и указательным) или сразу несколькими пальцами, если мышца большая, вызывают вибрацию мышцы вокруг активной точки. Частота вибрации должна достичь около 180 колебаний за минуту.

Если область надавливания болезненна, то полезно для начала обработать точки легким *круговым вращением* большого пальца. Кожные покровы во время надавливания немного сдвигаются относительно мышцы или сустава. По

мере привыкания к методу степень давления нужно увеличивать. Если состояние после массажа будет хорошим, в дальнейшем можно надавливать с ощутимой силой.

Когда болевой синдром в измененной точке незначительный, то никаких мягких движений не используется – сразу начинают плотное надавливание. Сила надавливания должна быть такой, чтобы пациент чувствовал во время сеанса нечто среднее между приятным ощущением и болью.

В чем отличие терапии доктора Намикоши от других видов мануальной (то есть ручной) рефлексотерапии и массажа? Метод шиацу наиболее близок к акупрессуре, то есть давлению пальцем на определенную точку. Акупрессура восходит к традиционному китайскому иглоукалыванию, и задействует для обработки те же точки, что приняты в иглотерапии. И задачи акупрессуры решает те же, что иглоукалывание: раздражение активной точки канала.

Точки, используемые в шиацу, не связывают с традиционными точками. Но врач их не просто раздражает, а переносит на них тяжесть своего тела. Надавливание может дополняться массирующим движением, но давление первично. Точки или группы точек надавливаются по многу раз до тех пор, пока не изменится структура надавливаемых тканей: жесткая на ощупь точка или зона должна размягчиться.

## *Что лучше – самомассаж или взаимомассаж*

У практикующих шиацу в домашних условиях может возникнуть вопрос: что эффективней – самомассаж или взаимомассаж, то есть участие членов семьи?

Самомассаж имеет серьезное преимущество: когда надавливание производят собственные руки, в приемах дополнительно задействуются все важные точки на ладонях и пальцах (то есть на зонах с особой чувствительностью и с большим количеством нервных рецепторов). Рецепторы рук сообщают нервные импульсы ответственным зонам вашего мозга, и исправление функций организма проходит быстрее.

Но, к сожалению, собственные руки не всегда могут дотянуться до болезненной и напряженной зоны. А кроме того, работа рук и плечевого пояса создает дополнительное напряжение в мышцах, или же просто не позволяет расслабить некоторые труднодоступные мышцы (например, мышцы спины при скручивающем движении плечевого сустава). В таких случаях взаимомассаж является более эффективным средством воздействия.

## Глава II

# Надавливаем на хроническую боль



Боль возникает в воспаленном участке из-за отека тканей. Ткани сдавливают нервные окончания, и те сигнализируют нам об остром воспалении. При травме область воспаления всегда является источником боли. Коварство боли, не связанной с травмой, заключается в том, что она может локализоваться далеко от зоны воспаления. Остеохондроз позвоночника, например, часто связан с головной болью, болью в ребрах или онемением рук. При поражении поясничных позвонков возникает тянущая боль в ноге. А иногда болевые ощущения имеют блуждающий характер, особенно ночью, после длительной неподвижности: в течение нескольких часов боль локализуется то в области сердца, то в желудке, то в лопатке. Такая боль напоминает сердечный приступ, но угрозы жизни не представляет. Постепенно мы успокаиваемся и лечим симптомы (или игнорируем их). А лечения требует наш позвоночник!

### *Как использовать боль в шиацу*

В шиацу мы работаем с нервным зажимом непосредственно, чтобы снять болевое ощущение, а также с причиной нервного зажима, чтобы вылечиться. Мы уже говорили, что боль не всегда локализована в зоне воспаления, и если у нас нет инструментов и опыта для диагностики, надо лечить все тело, а не отдельные его части. В здоровом теле энергия спа-

лансирована. В результате эмоциональной перегрузки, травмы или неправильного образа жизни тело ослабевает, а это значит, что движение энергии на каких-то участках прекращается. В таких случаях в одних зонах возникает недостаток, а в других зонах – избыток энергии.

*Зоны с избыточной энергетикой* нащупываются без каких-либо затруднений, поскольку они болезненные, жесткие и твердые. Эти зоны практически всегда связаны с симптомами заболевания.

*Зоны и точки с пониженной энергетикой* связаны с причиной. Такие зоны интересуют нас в первую очередь, но нащупать их не просто. Под пальцами они ощущаются как полые, пустые. Опытный врач говорит, что зоны с пониженной энергетикой «ждут» прикосновения. А у пациента во время сеанса в этих местах возникает тупая, «блаженная» боль, которая как бы замещает собой приступ симптоматической острой боли. После работы с первопричиной всегда становится легче.

Концентрация на зонах с **пониженной энергетикой** намного повышает эффект шиацу.

Чтобы найти их, приходится «включать» интуицию. Вспоминать все о своем прошлом или о том, кого лечите: какие травмы и болезни перенесены, где может быть скрыта боль-причина, а не боль-следствие. Личный контакт с больным помогает привести руки в нужную зону: кишечник, позвоночник, область дыхательных путей. Прием шиацу должен

тонизировать зоны с пониженной энергетикой.

***Тонизирующая техника*** шиацу состоит в мягком постепенном надавливании, вплоть до переноса тяжести тела массажиста на безжизненные точки больного. На большие зоны (спина, ягодицы, бедро) можно нажимать, накладывая одну ладонь на другую (с удвоенной силой рук), использовать для надавливания колено или локоть. После тонизирования ослабленной зоны – уйдет избыток энергии из напряженных зон, а вместе с ним и острые боли.

## **Шицу для костно-мышечной системы**

Если у нас с ранних лет не выработана хорошая осанка, мышцы и связки постоянно напряжены, потому что вынуждены удерживать тело в неправильном положении. Кровоснабжение напряженных мышц затруднено. Ведь каждая мышца – это насос, работающий в ритме «сокращение-расслабление». Самые главные насосы организма – сердце и диафрагма. От их работы зависит циркуляция крови по крупным сосудам. Важную роль в прокачке крови по всему телу играют икроножные мышцы. Застой в этих мышцах довольно быстро сигнализирует нам о своих проблемах болью. А мышцы позвоночника – слишком терпеливы, они покорно приспособляются к неправильной работе.

На пределе возможностей спина выдерживает много нерациональной нагрузки. Самые распространенные из таких нагрузок – длительное сидячее положение, наклон со смещением торса далеко от центра тяжести тела, особенно при подъеме груза. Мышцы поясницы и собственные мышцы позвоночника терпят неправильную эксплуатацию до тех пор, пока их энергетический ресурс не истощен.

В этом разделе мы научимся помогать себе при воспалении суставов, ускорять выздоровление после травм позвоночника и суставов. Как помочь больному в некоторых дру-

гих острых состояниях (судороги икроножных мышц, онемение ног, прострел) читайте в *Главе 3. Скорая помощь с шиацу*.

## **Лечение шеи и плечевого пояса**

К болям и тугоподвижности в плечевом поясе приводит не только мышечная усталость и проблемы с позвоночным столбом, но и нарушение обмена веществ (отложение солей и сахарный диабет), анемия, климактерический период у женщин. Вследствие этих болезней происходит ослабление всех мышц, в том числе трапециевидной мышцы и других мышц, поднимающих лопатку. При запущенности мышц плечевого пояса возникает травматизм связок плеча от неожиданной нагрузки: тяжелые сумки, ведро с водой. Лечение основной болезни в таком случае является важным фактором укрепления мышц.

Ослабить негативные воздействия нагрузок и укрепить мышцы можно приемами шиацу. Общее оздоравливающее действие приемов поможет в нормализации обменных процессов, то есть в лечении боли-причины.

### **Основные точки для надавливания плечевого сустава и плеча**

Усталостную боль в руках надо снимать при первых ее

симптомах, пока нервные реакции на неправильную нагрузку не вызвали серьезные зажимы мышц. Чаще всего боли в плечевых суставах и запястье бывают профессиональным заболеванием у тех, кто много времени работает за компьютером, у пианистов.

Чтобы снять зажимы мышцы, надавливайте на точки в области плечевого сустава, наружной и внутренней поверхности плеча. И сочетайте их с точками для надавливания на ладонной и наружной поверхности кисти (см. рис. 2).

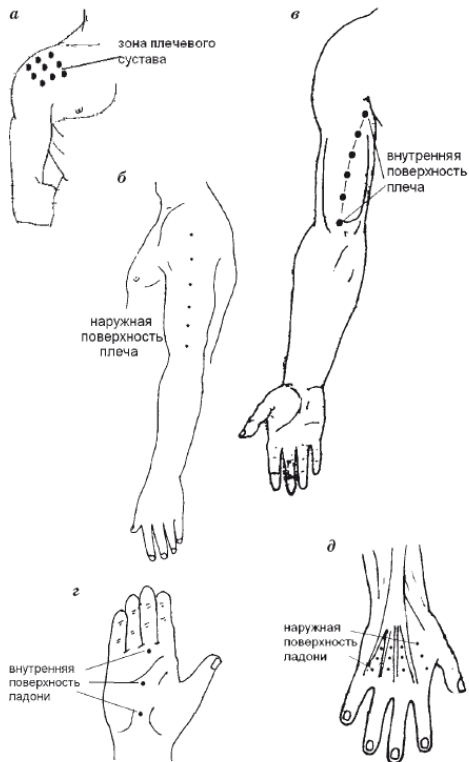


Рис. 2

При самомассаже надавливание каждой точки проводится совмещенными указательным и средним пальцами массирующей руки в течение 5 секунд. Сделайте три прохода по всем точкам.

В Японии сеансы шиatsu на зоны верхней половины туловища часто проводят в позе *сейза*: стать на колени, опустить бедра на внутренние стороны голени, а ягодицами сесть на разведенные пятки. Женщины при этом сдвигают колени, а мужчины для устойчивости разводят колени в стороны. Спина прямая, но свободная, без зажимов. На Востоке так сидят подолгу, и используют эту позу с максимальным эффектом: спина получает разгрузку, передние поверхности бедер получают хорошую растяжку. Но непривычный европеец устанет от позы сейза довольно быстро, к тому же возникнет передавливание сосудов в нижних конечностях. Поэтому надо следовать своим привычкам: если во время сеанса шиatsu можно сидеть, надо сесть на жесткий стул и выровнять спину.

## Боль в плечевом поясе при остеохондрозе

Если видимых причин для боли в плечевом поясе нет, вероятней всего, существует искривление в верхних отделах позвоночного столба (*рис. 3*). Для снятия боли надо использовать взаимомассаж. Массажист работает следующим образом:

1. Усадите пациента на стул или положите на бок. Обхватите ладонями надключичные области с обеих сторон – четыре пальца на ключицах, большие пальцы на спине (в лежащем положении отдельно прорабатывается каждая ключица). Надавите большими пальцами на область надплечья (верхнюю часть лопаток) 5–6 раз в течение 3 секунд. Затем три-

жды проработайте точки межлопаточной области с правой и с левой стороны (по 3 секунды надавливания на каждую точку).



Рис. 3

2. Поменяйте положение массирующей руки: большой палец вперед, четыре пальца на область надплечья, как на *фото 8*. Сожмите всеми пальцами одновременно мышцы, находящиеся над лопатками. Потяните их вверх. Повторите эти приемы 3 раза. (Аналогичные приемы проделайте отдельно для правой и левой надключичной областей, когда больной лежит на боку.)



*Фото 8*

3. Тянем вверх руки пациента и одновременно коленями помогаем ему прогнуть туловище назад в течение нескольких секунд (*фото 9*). Процедура может быть поначалу болезненной, но постепенно будет вызывать удовольствие от про-

гиба позвоночника, который трудно сделать самостоятельно.



*Φoto 9*



4. Обхватываем больного за плечи и слегка приподнимаем туловище вверх. Плечи сжимаются и поднимаются относительно позвоночника (как при недоуменном пожимании плечами). При этом тело больного должно быть расслаблено (*фото 10*).

5. После всех этих движений надо произвести легкое поглаживание ладонями грудной клетки по направлению сверху вниз, и плотное, а затем легкое поглаживание позвоночника.

Какая боль характерная для остеохондроза?

**Шейный остеохондроз** чаще всего проявляется пекущей болью в плечевом поясе и шее. Но может имитировать сердечную боль и даже сопровождаться сердечной аритмией (чаще всего тахикардией, учащенным сердцебиением)! Однако боль при остеохондрозе отличается большей длительностью и не заставляет человека принимать характерную для сердечной боли позу: сидя или стоя в склоненном положении, опираясь на стул, стол, подоконник с затрудненным дыханием и чувством страха.

О прогрессировании шейного остеохондроза свидетельствует головная боль, расстройство сна, тошнота, ухудшение зрения (перед глазами часто плывут «мушки» или «паутинки»).

**Грудной остеохондроз** провоцирует функциональное по-

ражение сердца, почек, желудка. Он может сопровождаться периодической одышкой и снижением потенции у мужчин.

**Поясничный остеохондроз** проявляется стреляющей болью, постоянной колющей болью, или пекущей – в пояснице. С развитием болезни боль может сковывать тазобедренные суставы, бедра и даже стопы.

При остеохондрозе может наблюдаться онемение в пальцах рук и стопах.

## **Простудная боль в шее**

Надавливаем точки, расположенные вдоль ключицы до основания шеи (справа и слева, независимо от того, где локализована боль) (*фото 11*). Прием шиацу проводим большими пальцами с постепенно нарастающей силой давления. Затем, не меняя положения рук, четырьмя пальцами надавливаем заднюю поверхность шеи (*фото 12*). Большие пальцы при этом плотно сжимают и удерживают мышцу передней стороны шеи. Не забывайте, что плотное надавливание шеи мы используем не более 3 секунд. Но повторяем прием трижды.

## **Боль в грудном отделе позвоночника**

Почему в мышцах возникают болезненные точки? Потому что в напряженной зоне возникает усиленный ток кро-

ви и лимфы. Его задача ускорить обменные процессы на болезненном участке, дать тканям больше кислорода и питательных веществ, и поскорее вывести продукты распада. Но капиллярный приток немного опережает отток. Создается отечность больного участка позвоночника. Отек сдавливает нервные окончания – и возникает боль. При долгом перенапряжении могут возникнуть уплотнения. Их называют «триггерные точки» (от английского *trigger*, курок или спусковой крючок). Именно «курковые» зоны чрезвычайно болезненны. Европейские массажисты разминают их, вызывая порой вообще нестерпимую боль. Но именно разминание мышцы восстанавливает ее проводимость.

В китайской лечебной практике к триггерным зонам относятся с меньшим интересом, поскольку расположение этих точек может быть совершенно не связано с линией энергетического меридиана. В Китае точки именуют «а-ши!» (ай! больно!), и воздействуют на них, только чтобы снять болевой синдром и улучшить качество жизни. Если мышца перестала болеть, то задача триггерной точки выполнена. А застой энергии лечат воздействием на энергетически активные точки.

В японской практике шиацу мы поступаем так же, то есть успокаиваем болевую точку и продолжаем воздействие на другие зоны, вызывая расслабление мышц и открытие меридианов.

## При боли в плечах и спине

«Спина сорокалетнего» и «плечи пятидесятилетнего» – так говорят в Японии, если наблюдается боль в плечах, распространяемая на нижний отдел позвоночного столба. Если вас преследуют эти боли, значит, состояние позвоночного столба соответствует этому возрасту. Состояние надо улучшить методом шиацу. Работаем в такой последовательности:

1. Усаживаем больного на пол и становимся рядом с ним на одно колено, чтобы надавить на точки дельтовидной мышцы (*рис. 4, а*) в районе болезненного плечевого сустава. Повторяем надавливание трижды по 2–3 секунды на каждую точку. И стараемся по реакции больного определить, какая из точек наиболее болезненна. Продолжительно надавливаем именно на эту точку! Это позволит ослабить боль и снять напряжение в дельтовидной мышце.

2. Укладываем больного на бок и садимся за его спиной. Кладем большой палец одной руки на большой палец другой руки и надавливаем на точку ниже подлопаточной ямки (со стороны болезненного плечевого сустава). Эта зона может быть резко болезненной! Начинайте с легкого надавливания и постепенно увеличивайте силу, иначе реакция на боль будет чрезмерной.

Если боль в плечах не переходит на область спины («плечи пятидесятилетнего»), ограничьтесь надавливанием всех

указанных точек ежедневно. Каждая точка надавливается в течение 5 секунд, всего сделаем три прохода за один сеанс. Проведите не менее 20 сеансов.

**СОВЕТ!** Если нет общих противопоказаний для принятия горячей ванны, постарайтесь взять ванну после каждого сеанса шиацу на область дельтовидной мышцы и лопатки. Это увеличит эффективность лечения!

При болях в поясничной области сеанс лечения продолжается в таком порядке:

3. Укладываем больного на живот, и садимся рядом с ним. Тремя пальцами надавливаем на 5-й поясничный позвонок (*рис. 4, б*). Боль при этом может усилиться, надо потерпеть 3–5 секунд!

4. Большими пальцами рук надавливаем на точки, расположенные слева и справа от позвоночного столба (мышцы позвоночного столба расслабляются от такого надавливания). После расслабления мышц следует надавить на сам позвоночный столб сверху вниз в грудном и поясничном отделах. Продолжайте надавливание до тех пор, пока больной не почувствует улучшение состояния (это займет до 5 минут).

5. Теперь больного надо перевернуть на спину. Слегка надавить открытой ладонью на зоны от надчревной области (*рис. 4, в*) до ободочной кишки (смотрите на точки передней части корпуса и при надавливании следуйте порядку нумерации точек).

Когда живот полностью расслабится, боли в поясничной области уйдут!

Наилучший способ принятия ванны приближен к эффекту японской бани. В японской бане традиционно принято доводить воду до высоких температур, поскольку наши предки не пользовались мылом. Для изготовления мыла требовался животный жир, а убивать животных по религиозным законам нельзя. Не менее чем три раза в неделю тело следовало погружать в бочку с горячей водой по уровень груди и сидеть так до 5 минут. После бани обязательно применяли массаж рукой, одетой в жесткую рукавицу.

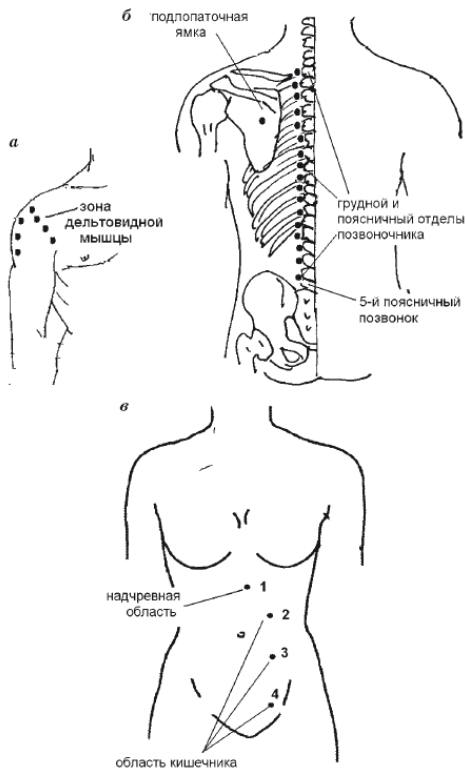


Рис. 4

Теперь мыло изготавливают на любой вкус и в соответствии с любыми требованиями. Поэтому характер сэнто (современной бани) изменился. В европейских городских условиях воспроизвести ее трудно, но приближенный эффект будет достигнут

от принятия следующей ванны. Разогрейте ванну до температуры тела или чуть выше. Пребывая в воде по грудь, увеличивайте нагрев до 40–45 °С в течение 10–15 минут. Приняв ванну, разотрите тело жестким полотенцем, и тепло оденьтесь. Затем неспешно выпейте несколько чашек некрепкого чая.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ!**

Не забывайте, что противопоказанием для бани и горячей ванны является целый ряд заболеваний сердечно-сосудистой системы: состояния в течение полугода – года после инфаркта миокарда, гипертоническая болезнь с высоким систолическим давлением (180–200 мм рт. ст.), стенокардия, сердечная недостаточность, тромбофлебит.

Тепловая водная процедура может способствовать шевелению камней в почках и мочевом пузыре. Острые гинекологические процессы, склонность к кровотечениям – также противопоказание к посещению бани и сауны.

## **Как уберечь позвоночник от стресса**

Стресс пагубно влияет на позвоночник. Это утверждение требует объяснения, поскольку связь между мышцами и мыслями неочевидна.

Искривление позвоночника вызывается постоянным напряжением в различных мышцах, невозможностью рассла-

биться. Напряжение может быть вызвано воспалениями и отложением солей, а также чрезмерными нервными реакциями человека. И в этом случае, чтобы раскрепостить поясницу и снять напряжение в позвоночнике и сопряженных суставах (в том числе тазобедренном), надо улучшить координацию мышц плечевого пояса – для нервных людей это трудная задача! Их суставы страдают от «мышечного беспокойства», от дистонических реакций тела на мышцы.

Реакции тела на мысли могут вызвать спазмы в мышцах плеч, шеи, конечностей, а мышцы, в свою очередь, сдавливают сосуды и нервные окончания. Мало того что давление повышается, расслабить мышцы до исходного состояния не удастся! Вы резко повернулись, а позвоночник искривился на неделю или на месяц. И русло для прохождения гармонизирующего потока энергии передавлено. Сколькими болезнями это чревато! Чтобы укротить нервные реакции, надо выполнить 5 условий:

**Условие 1: Оценить свою осанку.** Посмотрите на себя внимательно в зеркало и найдите явные перекосы: например, у вас есть привычка склонять голову набок, или выпячивать живот. Может быть, несимметрично расположены плечи, одно выше другого, и т. д.

**Условие 2: Сформулируйте реакции-образы**, которые могли бы вернуть позвоночный столб в ровное положение. Например, если голова постоянно склоняется к левому плечу, говорим себе: голову вправо! Если правое плечо име-

ет привычку задирается вверх, скажем: правое плечо опустить! Или, например, универсальная реакция: шея свободна! Поскольку шея у всех напряжена. А теперь самое главное: не надо сразу же бросаться выполнять сформулированные на словах реакции! Запоминайте их, и представляйте себе, что тело их воспроизводит.

Только когда вы научитесь постоянно (между любыми делами) формулировать мысленные реакции, через недельку-другую начните их выполнять на практике. Но ни в коем случае не прекращайте их произносить и выполнять сначала «в голове», а потом телом: образ на данном этапе «важнее» выполнения! Вернее, контроль ситуации превышает всего.

Условие 3: Теперь нам понадобится **иммунитет к внешним раздражителям**. После выполнения первых трех условий работа с собой превращается в постоянную цепочку: словесное формулировка реакции, затем мысленный образ ее выполнения, и, наконец, телесное воплощение. Окружающая действительность сделает все, чтобы нам помешать. Но мы выработаем иммунитет! Будем нарочно устраивать себе ловушки перед занятиями. Можно поставить сигнал мобильного телефона или будильник на определенное время и начать формулировать и воплощать реакции. Звуковой сигнал сработает, а мы неотреагируем, поскольку поглощены своей задачей. Это трудная задача, меньше чем за месяц с ней не справиться!

Условие 4: **Постоянное торможение телесных реак-**

**ций.** После того как реакции мозга станут первичны по отношению к реакциям тела, мы будем способны в принципе избавиться от первых попавшихся нервных реакций позвоночника. Каким бы ни был раздражитель, сначала надо оценить его мысленно, а уж потом отреагировать телом. Эта цепочка только на бумаге выглядит длинно, на практике оценка происходит быстро, Мозг быстро обрабатывает информацию, а мы всего лишь будем выглядеть сдержанными людьми.

Условие 5: Теперь используем **привычку к мысленным реакциям для расслабления позвоночника «на ходу»**. Попробуйте в течение дня (например, перед выходом на улицу) принимать благоприятное положение тела.

1. Спиной плотно прижимаемся к стене.

2. Не отклоняясь от стены ни на миллиметр, опускаемся вниз. При этом наши колени надо чуть-чуть согнуть и развести в стороны. Но главная задача заключается в том, чтобы удерживать всю спину прижатой к стене. То есть корпус прижат к стене от головы до ягодиц.

3. Теперь отклоняем верхнюю часть корпуса от стены, а ягодицы оставляем прижатыми (колени при этом все так же чуть согнуты и разведены в стороны).

4. В этом неудобном положении формулируем наработанные реакции. Например: тянуть шею вперед! поднять голову вверх! выровнять спину и расправить плечи! колени не выпрямлять и держать врозь!

И вот теперь самое главное – **затормозить непродуман-**

**ные реакции.** Все движения нужно совершать только после продуманной словесной формулировки и мысленного отслеживания, моделирования. Это упражнение обязательно вызовет у вас удовольствие тела. Ощущения от упражнения – как от хорошей гимнастики.

## **Массаж рефлекторных зон позвоночника на пальцах и ладони**

Грудной и шейный отдел позвоночника энергетически связаны с активными зонами на больших пальцах руки. Массаж больших пальцев руки снаружи равноценен обработке грудного и шейного отделов позвоночника. За нижние отделы позвоночника отвечает срединная линия наружной стороны ладони (рис. 5).



Техника обработки рефлексной зоны позвоночника и ребер такова:

1. Обхватываем массируемый большой палец другой рукой. Продольным движением вперед-назад большого пальца массирующей руки растираем рефлексную зону.
2. Затем хорошо выкручиваем и разминаем палец.
3. Четырьмя пальцами массирующей руки растираем рефлексную зону на наружной стороне ладони.

## **Усталостные боли в пояснице**

Молодым людям поясничные боли практически незнакомы, даже если в сидячем положении приходится проводить много часов за день. Но с возрастом происходят изменения в хрящевой ткани позвоночника, самым тяжелым последствием которых может оказаться грыжа межпозвоночных дисков. Беспечное отношение к позвоночнику на протяжении всей жизни сказывается после сорока лет. Неправильная осанка, неправильные физические нагрузки в вертикальном положении (особенно нерациональный подъем тяжестей при сгибании и разгибании позвоночного столба), переохлаждение или лихорадка, частые стрессы – все оказывает на позвоночник пагубное воздействие. Особая нагрузка на позвоночник – скручивающие движения. Сторонники разных ме-

тодик работы с позвоночником спорят о пользе гимнастических скруток. Одни считают, что это необходимый способ укрепления мышц спины и собственных мышц позвоночника, другие предостерегают от опасных последствий, если хрящевая ткань уже нарушена.

Против шиацу предостережений быть не может, мы не практикуем скрутку, а лишь энергетически обеспечиваем ее безболезненность и безопасность. Шиацу меняет жесткое состояние тканей в напряженных точках на «размягченное». Благодаря этому снимаются спазмы и деформации мышц, уходят психологические зажимы, нервная система успокаивается, и многие процессы в организме приходят в норму.

Интересно, что сеанс шиацу дает группе мышц, на которую оказано воздействие, такую же разминку, как физические упражнения. И после сеанса шиацу мышцы тоже могут побаливать. Организм приспосабливается к необычному физическому воздействию, реакции естественны. Не прекращайте занятий, увеличение подвижности довольно скоро убедит вас, что вы на правильном пути!

## **Надавливание для снятия зажима поясницы**

Быстро устранить поясничную боль, которая вызвана долгим сидением, можно следующим образом:

1. Проследите за осанкой. Если спина искривлена, поста-

райтесь сесть на «седалищные» кости, то есть только на бедренные кости ног, не съезжая на крестец и копчик. Посадка на бедренных костях заставит спину выпрямиться и позволит разгрузить позвоночник в поясничном отделе.

2. При возникновении усталости надавливайте большими пальцами вдоль позвоночного столба (в районе поясничного и крестцового отделов, (см. рис. 6)). Поясничный отдел обрабатывается последовательно слева и справа. Каждая точка крестца и поясницы надавливается в течение 3 секунд. Направление надавливания – сверху вниз.

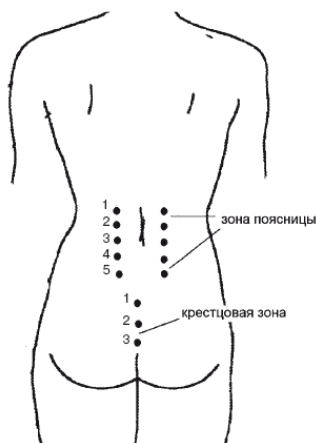


Рис. 6

## **Растирание поясницы**

Чтобы стимулировать кровообращение, избавиться от болей в пояснице, чтобы улучшить работу почек, используем прием «растирание поясницы». Он выполняется в таком порядке:

Ладони рук сильно разотрите друг о друга, чтобы они сделались горячими. Затем плотно прижмите обе ладони к пояснице в зоне почек (левая ладонь кладется на левую почку, правая ладонь – на правую почку). Затем с ощутимым усилием проведите обеими ладонями вертикально вниз до уровня крестцовой кости и сразу же верните ладони на область почек, не отрываясь от спины. Движение ладоней вниз-вверх принимаем за единицу растирания. Всего этих растираний надо выполнить не меньше пятидесяти.

Если вы страдаете от постоянной боли в пояснице, надо сделать сотню растираний, однако с появлением пота массаж следует прекратить.

## **Точки для лечения радикулита**

При поясничном радикулите используются симметричные точки, расположенные в крестцовой области на расстоянии 4 пальцев от позвоночного столба. Большими пальца-

ми периодически проводите сильное надавливание в течение минуты с обеих сторон синхронно (*фото 13*).



*Фото 13*



*Фото 14*

При часто повторяющихся ревматических болях во всем теле, независимо от состояния, в любое удобное время используйте гармонизирующую точку, расположенную между костями мизинца и безымянного пальца (ниже межпальцевой перепонки на расстояние в три пальца (см. *фото 14*)). Надавливание должно быть легким, но длительным, до 1 минуты для каждой руки.

## Смещение межпозвоночных дисков

Если в результате падения и ушиба спины, поднятия чрезмерной тяжести или резкого неестественного поворота корпуса больному поставили диагноз «смещение межпозвоночных дисков», методом шиацу массажист может ускорить выздоровление.

**ВНИМАНИЕ!** Лечение в этом случае требует предельной аккуратности и собранности! Если вы не готовы выполнить все приемы досконально, если у вас недостаточная чувствительность пальцев или интуиция не развита, не надо начинать лечение!

1. Укладываем больного на живот. Уточняем локализацию болевого синдрома. При травме, связанной с поднятием тяжести и резком повороте, это чаще всего 4-й и 5-й поясничные позвонки (но в данном случае это лишь пример, а в конкретной ситуации мы опираемся на диагноз травматолога). Остается уточнить, в какую сторону от позвоночника распространяется боль: вправо или влево.

Локализация травмы определяется травматологом на основании снимков! Мы помогаем больному ускорить выздоровление при определенном диагнозе, а не ставим собственный диагноз!

2. Мягким аккуратным надавливанием воздействуем на

напряженные мышцы с болезненной стороны позвоночника (рис. 7, а). Лучше всего мягко воздействовать большими пальцами не на сам позвонок – а на напряженную мышцу слева или справа от позвонка.

# 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.