

Александр МЕДВЕДЕВ, Ирина МЕДВЕДЕВА

25 ВОЛШЕБНЫХ ТОЧЕК
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
ПСИХИКОЙ
И ПОДДЕРЖАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ



**Ирина Борисовна Медведева
Александр Николаевич Медведев
25 волшебных точек для
управления психикой и
поддержания здоровья**

*Текст предоставлен издательством «АСТ» <http://www.litres.ru>
25 волшебных точек для управления психикой и поддержания
здоровья: АСТ; Москва; 2008
ISBN 978-5-17-047488-2, 978-5-9713-7295-0*

Аннотация

Эта книга знакомит читателя с малоизвестными старинными китайскими методами оздоровления организма и укрепления психики посредством воздействия на те или иные «волшебные» точки – биологически активные точки тела, используемые в китайской акупунктуре.

Содержание

Предисловие	7
Методы воздействия на точки	9
Поиск точек	18
Противопоказания для проведения точечного массажа	19
Точка, предотвращающая наследственные болезни и неправильное развитие плода	20
Точка, стимулирующая развитие интеллекта, сознания и внутренней дисциплины, а также рост и физическое развитие у детей	23
Точка для восстановления после усталости, шоков, болезней	26
Точка для развития воли	28
Точка, устраняющая последствия психологических травм или шока	30
Точка, избавляющая от тревожности, страха, склонности отступить перед трудностями	33
Точка, повышающая общий тонус организма	35
Точка для увеличения мышечной силы, улучшения координации движений	38
Точка для улучшения зрения	40
Точка для улучшения слуха	42

Точка, помогающая при холоде во всем теле или в конечностях	44
Точка, устраняющая боль при болезненных менструациях	46
Точка, помогающая при крапивнице, заболеваниях кожи и болях во всем теле	49
Точка, устраняющая спазмы мышц и внутренних органов	51
Точка, помогающая при головных болях, головокружении	53
Точка, устраняющая спазматический кашель	55
Точка, помогающая при болях в суставах, суставном ревматизме	57
Точка, помогающая при насморке и заложенности носа	59
Точка, помогающая при тошноте, отрыжке, икоте	61
Точка, помогающая при болях и спазмах в желудке	63
Точка, помогающая при запоре	65
Точка, помогающая при поносе	67
Точка, помогающая ускоренному заживлению ран, переломов костей, повышающая сопротивляемость инфекционным заболеваниям	68
Точка, помогающая при бессоннице	70
Точка, помогающая при расстройствах,	72

вызванных изменениями погоды или неблагоприятными климатическими факторами

Предисловие

Эта книга знакомит читателя с мало известными старинными китайскими методами оздоровления организма и укрепления психики посредством воздействия на те или иные «волшебные» точки – биологически активные точки тела, используемые в китайской акупунктуре.

Используя волшебные точки, вы сможете не только избавиться от целого ряда недугов, но и воздействовать в желаемом направлении на свой характер, изменяя определенные характеристики своей личности, например, укрепить волю, повысить математические способности, сексуальную притягательность, уровень ответственности и сознательности, избавиться от последствий стресса, различных комплексов, нерешительности, тревог и страхов.

Лабораторные исследования показали, что активные точки во многом отличаются от других участков кожи. Электрическое сопротивление в биологически активных точках почти в два раза меньше, чем на расстоянии одного-двух миллиметров от них, а электрический потенциал этих точек выше. Также биологически активные точки отличаются более высокой температурой и повышенным поглощением ультрафиолетового

излучения. Изучение биологически активных точек под микроскопом показало наличие в них богато иннервированных сосудистых сплетений.

Научные исследования подтверждают, что воздействие на определенные активные точки тела сопровождается выделением в организме тех или иных веществ. В частности, воздействие на точку Сюань-чжун увеличивает в крови количество многоядерных лейкоцитов, необходимых для борьбы с инфекционными заболеваниями и быстрого заживления ран.

Воздействие на точку Гао-хуан дает увеличение и последующий рост числа эритроцитов и объема гемоглобина.

При воздействии на точку Тай-бай увеличивается количество и активность мононуклеарных лейкоцитов.

Такие черты личности, как воля, активность или пассивность, решительность или боязливость, авторитарность или сексуальная притягательность зависят от количества и соотношения в организме тех или иных гормонов.

Воздействуя на описанные в этой книге волшебные точки можно в относительно короткие сроки добиться заметного терапевтического эффекта.

Методы воздействия на точки

Согласно китайской философии, в теле человека, как и во всей вселенной, циркулирует невидимая тонкая энергия, которая называется «ци». Ци – это китайский эквивалент слова «дыхание». В индийской эзотерической традиции эта энергия называется «праной» или «кундалини».

Ци циркулирует по энергетическим каналам человека подобно тому, как кровь циркулирует по венам. Учение о ци и энергетических каналах положено в основу иглоукалывания и рефлексотерапии.

Считается, что циркуляция крови по сосудам также обеспечивается энергией. Пока энергия свободно перемещается по каналам, движется и кровь; при застоях ци в определенных областях тела отмечается и застой в кровеносных сосудах этих областей. По этой причине энергия и кровь в восточной медицине сравниваются с предметом и его тенью.

До тех пор, пока циркуляция ци в организме не нарушена, человек здоров и психически, и физически. На циркуляцию энергии воздействует множество факторов – внешних, внутренних, природных, социальных и т. д. Ее нарушают как перемены климата, так и сильные эмоции или отсутствие необходимых нагрузок.

Нарушение циркуляции ци приводит к тому, что в некоторых зонах возникает избыток или недостаток энергии. Длительное нарушение циркуляции энергии в какой-то зоне приводит сначала к функциональным нарушениям в организме, а потом и к заболеваниям, связанным с органическими нарушениями во внутренних органах или частях тела. Воздействуя на точки акупунктуры, вы регулируете циркуляцию энергии в том или ином органе или зоне. При нормализации циркуляции энергии симптомы заболевания исчезают.

Наиболее хорошо лечению поддаются функциональные расстройства. В этом случае симптомы заболевания могут быть устранены очень быстро, иногда даже в считанные минуты. Воздействием на точки можно повысить общий тонус организма, укрепить иммунитет и предотвратить развитие различных заболеваний.

Существуют три основных метода массажного воздействия: тонизирующий, успокаивающий и гармонизирующий.

Тонизирующий метод позволяет привлечь энергию к нуждающейся в ее притоке зоне организма или к внутреннему органу. Этот метод оказывает стимулирующее, растормаживающее и возбуждающее действие при понижении двигательной, чувствительной или секреторной функции.

Для этого метода характерно непродолжительное, быстрое и относительно мягкое раздражение, сопро-

вождающееся легким болевым ощущением.

Успокаивающий метод рассеивает «вредную» энергию, оказывает тормозное, болеутоляющее и десенсибилизирующее влияние при повышенной двигательной, чувствительной и секреторной функциях.

Для этого метода характерна постепенно увеличивающаяся интенсивность раздражения, большая длительность воздействия и появление в точке, на которую оказывается воздействие, так называемых «предусмотренных ощущений» в виде онемения, распирания, ломоты или прохождения электрического тока. Предусмотренные ощущения могут возникать не только в точке, на которую воздействуют, но и распространяться в стороны от нее, иногда на значительное расстояние.

Гармонизирующий метод – это нейтральный способ воздействия, усиливающий защитные силы организма, улучшающий циркуляцию энергии и гармонизирующий инь и ян организма.

Тонизирующие приемы направлены на лечение синдрома пустоты, то есть недостатка энергии в зоне или точке, проявляющемся в пониженной чувствительности при ее продавливании.

Воздействие на зону при тонизирующем методе мягкое, легкое и поверхностное. Это могут быть мягкие и слабые поверхностные надавливания; затрагивающие кожу и подкожную клетчатку круговые движения с лег-

ким надавливанием на точку до 50 раз в минуту; мягкие, короткие и легкие линейные проглаживания частотой 50-100 раз в минуту; легкие и быстрые ритмичные похлопывания от 100 до 200 раз в минуту, легкие защипывания и потряхивания кожи и т. д.

Успокаивающие приемы направлены на лечение синдрома полноты, то есть на устранение избытка энергии в зоне или в точке, проявляющегося в повышенной болезненности зоны или точки при продавливании.

Воздействие на зону или точку при успокаивающем методе более длительное, чем при тонизирующем методе. Производится сильное и глубокое надавливание, затрагивающее подкожную клетчатку, мышцы и надкостницу. Надавливание постепенно усиливается от приятного ощущения до сильного и глубокого. Болезненные ощущения при успокаивающем методе воздействия должны быть достаточно ощутимыми, но не чрезмерными.

Помимо надавливания могут быть использованы глубокое проминание, вращение с одновременным продавливанием и другие приемы, вызывающие интенсивные предусмотренные ощущения – то есть сильные на грани боли ощущения распирания и разогрева.

Гармонизирующие или нейтральные приемы – это нечто среднее между тонизирующим и успокаиваю-

щим воздействием. Надавливания и другие массажные приемы при гармонизирующем воздействии имеют среднюю силу и интенсивность. Этим массажным приемам соответствуют предусмотренные ощущения средней силы, сопровождающиеся приятным ощущением мягкого тепла.

Очень важно не забывать о том, что в зависимости от состояния организма пациента даже при использовании одного и того же метода воздействия силу воздействия надо подбирать индивидуально. Приемы, которые будут оказывать успокаивающее воздействие в случае физически ослабленного пациента астенической конституции, будучи применены на сильном атлетически сложенном человеке могут воздействовать на точку не успокаивающе, а наоборот, тонизирующе.

Для людей атлетического сложения, занимающихся преимущественно физическим трудом, воздействие, как правило, должно быть значительно сильнее, чем для людей умственного труда.

Иногда бывает так, что сильное успокаивающее воздействие оказывает возбуждающий эффект, а легкое и мягкое поглаживание точки, наоборот, успокаивает.

Люди, впервые начинающие практиковать воздействие на активные точки, могут, до приобретения необходимого опыта использовать упрощенные техники массажа точек:

При возбуждающем методе выполняется глубокое

надавливание с вибрацией в течение одной минуты.

Успокаивающий метод заключается в умеренном продавливании с вращением по часовой стрелке в течение пяти минут.

Гармонизирующий метод – воздействие средней силы в течение двух-трех минут.

По мере приобретения опыта, внимательно прислушиваясь к реакции организма на раздражение акупунктурных точек, вы научитесь интуитивно определять характер и силу необходимого воздействия на активные точки.

Помимо массажного воздействия, можно оказывать на точки тепловое воздействие. В традиционной китайской медицине точки прижигают полынными конусами или полынными сигаретами.

В домашних условиях, если не удастся купить специальные полынные сигареты, для прогревания точек можно использовать обычные сигареты.

Тонизирующий метод – ключущее прижигание – заключается в том, что тлеющую сигарету держат над активной точкой то приближая, то отодвигая от точки конец сигареты. Необходимо приближать конец сигареты настолько близко к коже, чтобы почувствовать сильный жар, но тут же отдалять сигарету, чтобы не вызвать ожог кожи.

Успокаивающее воздействие – тепловое прижигание – заключается в том, что тлеющий кончик сигаре-

ты стационарно устанавливается над активной точкой на таком расстоянии, чтобы ощущалось относительно сильное, но не обжигающее тепло, так, чтобы не допустить возникновения ожога.

Гармонизирующий метод – утюжащее прижигание – заключается в том, что тлеющий конец сигареты устанавливается над активной точкой близко к коже, а затем передвигается взад-вперед над довольно большой поверхностью кожи. Жар должен быть ощутимым, но таким, чтобы не допустить ожога.

Для прогревания также удобно использовать стальные фляжки для коньяка, имеющие форму сигары и полусферическое дно диаметром в 2–3 сантиметра. Во фляжку наливается вода температурой от 40 до 60 градусов. Обернув фляжку сложенной в несколько раз тряпочкой для лучшего сохранения тепла, следует приложить ее дно к точке, на которую вы воздействуете.

При прогревании тепло должно быть достаточно интенсивным, так чтобы вызвать покраснение кожи, но без ожогов. При прогревании человек не должен испытывать чрезмерных болевых ощущений.

С помощью фляжки также можно производить ключующее (тонизирующее) прижигание. Для этого во фляжку надо налить обжигающе горячую воду, обернуть ее тряпкой, чтобы не обжечь руку, затем на долю секунды прикоснуться основанием фляжки к активной точке

и тут же отстранять фляжку, чтобы не вызвать ожога, снова прикосаться и т. д. Всего следует совершить от 40 до 50 прикосновений.

Температура воды для гармонизирующего метода теплового воздействия должна быть немного ниже, чем для успокаивающего.

Тонизирующее тепловое воздействие производится, как правило, в течение 2–3 минут, гармонизирующее – в течение 10–15 минут, успокаивающее – в течение 15–20 минут.

Внимательно отслеживая возникающие в организме во время воздействия на точку ощущения, человек, как правило, может интуитивно определить оптимальное для него время и силу воздействия. Пока воздействие на точку производит исцеляющий эффект, человек испытывает специфическое чувство удовольствия от манипуляций, которые он производит, несмотря на то, что эти манипуляции могут сопровождаться легкими болевыми ощущениями или некоторым дискомфортом.

Когда воздействие на точку перестает быть эффективным, возникает интуитивное ощущение, что пора его прекратить.

Для большинства точек существуют периоды суток, в которые воздействие на точки дает максимальный тонизирующий или успокаивающий эффект. Иногда в тексте будет указано наилучшее время воздействия на волшебные точки.

В некоторых случаях для достижения устойчивых результатов воздействие на точки следует повторять ежедневно в течение двух-трех недель. При необходимости повторения курса надо сделать перед повторным курсом перерыв в одну-две недели. Некоторые воздействия на точки (например, воздействие с целью снятия боли при болезненных менструациях) дают немедленный эффект. В этом случае повторных воздействий не требуется.

Очень полезно сопровождать воздействие на точку мысленным представлением об эффективности этого воздействия, о том, что оно непременно приведет к желаемому результату.

Поиск точек

Единицей измерения, в которой определяются расстояния при поиске активных точек является цунь, равный по размеру максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца человека, на теле которого производятся измерения.

Ширина совмещенных указательного и среднего пальцев равняется полутора цуням, а ширина совмещенных вместе четырех пальцев руки (исключая большой палец) равняется трем цуням.

Для большей точности определения точек следует провести пальпацию зоны приблизительного расположения точки концом указательного пальца. Точки располагаются как бы в небольшом углублении в тканях, и чувствительность точки отличается от чувствительности окружающих тканей – надавливание в ней оказывается или более болезненным, или, наоборот, чувствительность точки заметно понижена.

Противопоказания для проведения точечного массажа

Несмотря на то, что точечный массаж показан как взрослым, так и детям, существует ряд перечисленных ниже противопоказаний.

1. Доброкачественные и злокачественные образования любой локализации.
2. Воспалительные заболевания с высокой температурой.
3. Заболевания крови.
4. Активная форма туберкулеза.
5. Органические заболевания сердца и почек.
6. Состояние острого психического возбуждения.
7. Беременность.
8. Инфекционные заболевания.
9. Возраст до 2 лет и старше 75 лет.

Нельзя выполнять массаж в течение часа после еды или на голодный желудок, в состоянии опьянения, а также в областях родинок, бородавок, новообразований, гнойничков, ран, повреждений кожи, ожогов и т. д.

В любом случае прежде, чем использовать методы точечного массажа, необходимо дополнительно проконсультироваться о возможных индивидуальных противопоказаниях с врачом.

Точка, предотвращающая наследственные болезни и неправильное развитие плода

Французский врач Жорж Сулье де Моран в результате проведенных исследований убедился, что, воздействуя на точку Чжу-бинь (рис. 1) у беременных женщин, находящихся на третьем-шестом месяцах беременности, можно предотвратить передачу ребенку заболеваний матери или наследственных заболеваний, а также значительно снизить предрасположенность к обычным заболеваниям.

В частности, Жорж Сулье де Моран проводил воздействие на эту точку у женщин, больных сифилисом, и рожденные от них дети не имели никаких признаков врожденного сифилиса. Дети, рожденные от матерей, которым проводилось воздействие на эту точку, отличались здоровым цветом лица, в грудном возрасте спокойно спали ночью и улыбались днем, значительно реже болели, чем обычные дети, а если и заболевали, то быстрее выздоравливали.



Рис. 1

Согласно де Морану, воздействие на точку Чжу-бинь также предупреждает выкидыши и препятствует спазмам беременности.

Для предотвращения передачи плоду заболеваний матери или наследственных заболеваний, необходимо оказывать тонизирующее воздействие на точку Чжу-бинь в период, когда женщина находится на третьем и на шестом месяцах беременности.

Тонизирование точки Чжу-бинь можно проводить от 1 до 4 раз в течение третьего и шестого месяцев, но не чаще, чем раз в неделю.

Для предупреждения выкидыша воздействие производится также тонизирующим методом, но лишь при наличии угрозы выкидыша.

Точка Чжу-бинь располагается на 5 цуней выше центра лодыжки, расположенной на внутренней стороне ноги.

Точка, стимулирующая развитие интеллекта, сознания и внутренней дисциплины, а также рост и физическое развитие у детей

Воздействие на точку Тай-бай (рис. 2) тонизирующим или гармонизирующим методом в период с полудня до полуночи способствует развитию интеллекта, помогает концентрации внимания, общей собранности, повышает способность контролировать собственные эмоции, помогает сделать мышление более глубоким.



Рис. 2

Периодическое воздействие на эту точку у детей способствует развитию у них сознательности и математических способностей.

Тонизирование точки Тай-бай не рекомендуется в случае, когда человек испытывает тревожность, возбуждение, беспокойство. В этом случае на нее следует воздействовать гармонизирующим или успокаивающим методом в период с полуночи до полудня.

Эксперименты показали, что ежедневное тонизирующее воздействие на точку Тай-бай позволяет человеку достигнуть максимального (в рамках данных человеку в силу наследственности возможностей) роста и

охвата груди.

Эта точка дает хороший эффект у детей, страдающих от замедленного роста. Воздействие на эту точку перестает быть эффективным после 20 лет. Также воздействие на нее может оказаться неэффективным в том случае, когда оба родителя имеют маленький рост.

После трехнедельного курса воздействия на точку следует делать перерыв на одну-две недели.

Тонизирующее воздействие рекомендуется оказывать от полудня до полуночи (по солнечным часам – поясное время, особенно с учетом перехода на летнее время, отличается от реального времени).

Точка Тай-бай располагается на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки первой плюсневой кости, где пальпируется углубление.

Точка для восстановления после усталости, шоков, болезней

Тонизирование точки Хоу-си (рис. 3) в период с полуночи до полудня (предпочтительнее в утренние часы, иначе это может помешать засыпанию) позволяет восстановиться после усталости, шоков, болезней, помогает при физической и психической слабости, в случаях, когда человек медленно восстанавливается после физической нагрузки или морального потрясения, в течение длительного времени испытывает усталость или угнетенность, начинает плакать по недостаточно серьезным поводам.



Рис. 3

Воздействие на эту точку также оказывает положительный эффект на зрение, помогает при красноте, боли в глазах, дальнозоркости, возрастном снижении зрения.

Точка Хоу-си располагается в углублении кзади от пястно-фалангового сустава мизинца с локтевой стороны кисти руки.

Точка для развития воли

Укрепить сознательную волю человека можно посредством тонизирования точки Фу-лю (рис. 4). Воздействие на эту точку рекомендуется при отсутствии твердости характера, недостаточности воли или решительности. Тонизирование следует проводить в период от полудня до полуночи, через день до получения результатов. По мере укрепления воли от тонизирующего воздействия можно перейти к гармонизирующему.



Рис. 4

Желательно после трехнедельного воздействия на точку делать перерыв в одну-две недели и снова по-

вторять курс.

Особенно заметные результаты воздействие на точку Фу-лю дает у детей, имеющих слабый и нерешительный характер.

Избыточное тонизирование точки может привести к проявлениям излишней категоричности, капризности, гневливости. В этом случае следует сделать перерыв в воздействии и в дальнейшем воздействовать на точку гармонизирующим методом.

Точка Фу-лю располагается выше центра внутренней лодыжки на 2 цуня, на заднем крае большеберцовой кости.

Точка, устраняющая последствия психологических травм или шока

Точка Ку-фан (рис. 5) особенно расположенная с правой стороны тела, активно воздействует на психику человека. Точка, расположенная слева, в большей степени воздействует на кожные расстройства.

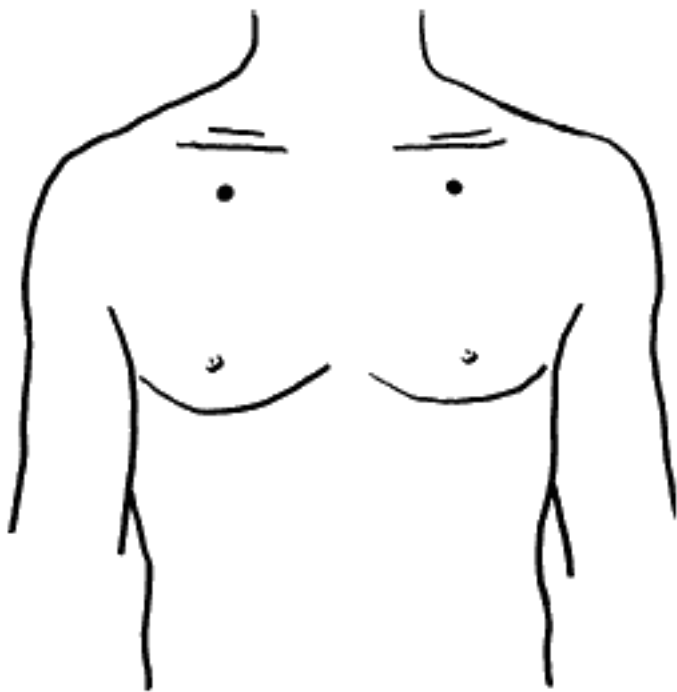


Рис. 5

Воздействуя успокаивающим или гармонизирующим методом на точку Ку-фан, можно полностью устранить или значительно ослабить любое психическое или даже физическое следствие психической травмы, шока или сильного эмоционального потрясения, включая последствия несчастных случаев или стресс от перенесенной операции. Эта точка позволя-

ет бороться с чрезмерной погруженностью в заботы, беспокойством, навязчивыми идеями.

Точка Ку-фан располагается между первым и вторым ребрами, на 4 цуня в сторону от средней линии груди.

Точка, избавляющая от тревожности, страха, склонности отступать перед трудностями

Тонизирование точки Ся-си (рис. 6) позволяет значительно снизить или даже полностью устранить ощущение тревожности, озабоченности, незащищенности, страха перед трудностями, общей боязливости.



Рис. 6

Воздействие на эту точку также помогает справиться-

ся с бессонницей, возникающей вследствие тревожности, озабоченности.

Точка Ся-си располагается в щели между IV и V пальцами ноги, кпереди от плюсне-фаланговых суставов.

Воздействие на точку Ся-си также способствует улучшению зрения и слуха, помогает при головной боли, головокружении, одышке.

Точка, повышающая общий тонус организма

Тонизирование точки Цзу-сань-ли (рис. 7) в период, когда человек находится в ослабленном состоянии, увеличивает жизненную силу и стимулирует все системы организма.



Рис. 7

Стимулировать точку Цзу-сань-ли рекомендуется в утренние часы, предпочтительнее всего – на рассвете. Воздействие на точку перед сном может вызвать бессонницу.

Здоровым людям рекомендуется регулярное через один, два или три дня тонизирующее или гармонизи-

рующее воздействие массажем или прогреванием на точку Цзу-сань-ли для поддержания хорошего тонуса организма. Через каждые 3 недели можно делать перерыв на 1–2 недели.

Точка Цзу-сань-ли располагается на 3 цуня ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости, в углублении у переднего края большеберцовой мышцы.

Если в положении сидя положить кисть одноименной руки на колено таким образом, чтобы ладонь совпадала с коленной чашечкой, точка Цзу-сань-ли окажется в углублении под подушечкой безымянного пальца.

Воздействие на точку Цзу-сань-ли также улучшает состояние глаз, желудка и кишечника.

Периодическое воздействие в течение длительного срока на точку Цзу-сань-ли может привести к повышению артериального давления, поэтому людям с повышенным давлением при воздействии на эту точку следует соблюдать осторожность. В этом случае для тех же целей можно воздействовать на точку Ян-лин-цюань (рис. 8).

Точка для увеличения мышечной силы, улучшения координации движений

Тонизирующее воздействие на точку Ян-лин-цюань (рис. 8) придает мышцам силу, повышает координацию движений, улучшает чувство равновесия, помогает сопротивляться усталости, повысить жизненный тонус организма, справиться с атоническим запором.



Рис. 8

Успокаивающее воздействие на точку Ян-лин-цюань помогает при спастическом запоре, мышечных спазмах, судорогах мышц нижних конечностей.

Точка Ян-лин-цюань располагается во впадине у передненижнего края головки малоберцовой кости, на 2 цуня ниже нижнего края коленной чашечки.

Точка для улучшения зрения

Периодическое гармонизирующее воздействие на точку Тун-цзы-ляо (рис. 9) оказывает положительный эффект при снижении остроты зрения и различных заболеваниях глаз. Длительность и силу массажного воздействия следует подбирать индивидуально. Массаж точек производится одновременно с двух сторон при закрытых глазах и сопровождается мысленным представлением о том, что ваши глаза расслабляются и оздоравливаются.

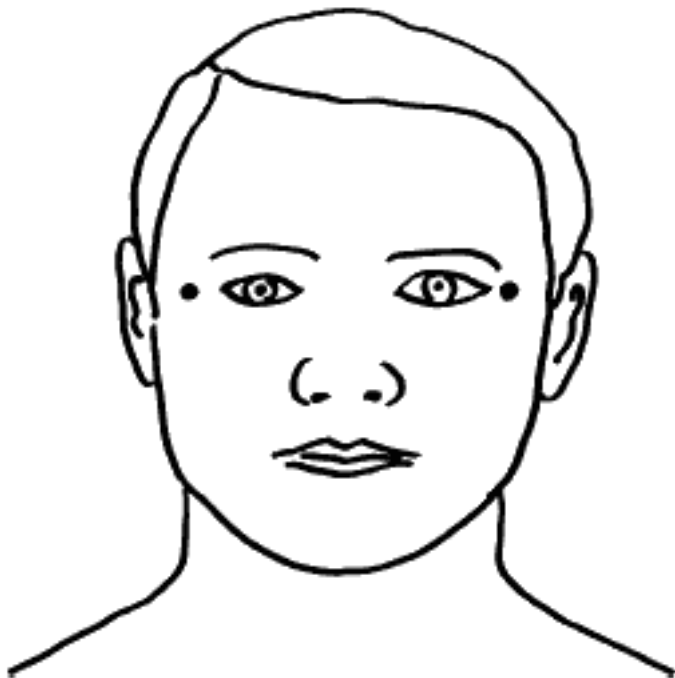


Рис. 9

Ощущение расслабления и снятия напряжения в области глаз является свидетельством того, что вы правильно выбрали длительность и силу воздействия.

Точка Тун-цзы-ляо располагается на 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза.

Воздействовать на точку следует только при помощи массажа.

Точка для улучшения слуха

Периодическое гармонизирующее воздействие на точку Тин-хуэй (рис. 10) оказывает положительный эффект при снижении слуха, позволяет предотвратить или задержать возрастное ухудшение слуха. Воздействие на эту точку также помогает при шуме и боли в ушах.



Рис. 10

Точка Тин-хуэй располагается кпереди и книзу от козелка уха, там, где при открывании рта возникает углубление.

Воздействовать на точку следует только при помощи массажа.

Точка, помогающая при холоде во всем теле или в конечностях

Тонизирующее или гармонизирующее воздействие на точку Сан-инь-цзяо (рис. 11) в период от полудня до полуночи позволяет справиться с холодом во всем теле или в конечностях, улучшить общее состояние организма, справиться с бессонницей, вызванной усталостью, улучшает состояние при переутомлении, неврастении.



Рис. 11

Воздействие на эту точку также улучшает работу мочеполового аппарата.

Точка Сан-инь-цзяо располагается кзади от большеберцовой кости, на 3 цуня выше центра внутренней лодыжки.

Точка, устраняющая боль при болезненных менструациях

Гармонизирующее воздействие на точку Сюе-хай (рис. 12) позволяет быстро устранить боль, возникающую при болезненных менструациях. Воздействие на эту точку также помогает нормализовать менструальный цикл, улучшает состояние крови, помогает при гнойных воспалениях кожи.



Рис. 12

Точка Сюе-хай располагается на нижней части внутреннепередней поверхности бедра, выше внутреннего надмыщелка бедренной кости и верхнего уровня коленной чашечки на 2 цуня.

Для определения точки следует в положении сидя

наложить кисть правой руки с отведенным в сторону под углом в 45 градусов большим пальцем на колено левой ноги (или наоборот), так, чтобы 4 пальца находились выше коленного сустава, а большой палец лег на внутреннюю поверхность бедра. Кончик большого пальца окажется над точкой Сюе-хай.

Точка, помогающая при крапивнице, заболеваниях кожи и болях во всем теле

Тонизирующее воздействие на точку Цюй-цюань (рис. 13) помогает при всевозможных расстройствах кожи: крапивнице, сыпи, экземе, гнойничковом лишае, псориазе.



Рис. 13

Эта точка также эффективна при болях во всем теле, снижении зрения, заболеваниях мочеполовой системы.

Точка Цюй-цюань расположена на внутренней поверхности коленного сустава у конца подколенной складки.

Точку определяют в положении сидя с ногой, согнутой под углом в 90 градусов.

Точка, устраняющая спазмы мышц и внутренних органов

Гармонизирующее воздействие на точку Тай-чун (рис. 14) позволяет устранить мышечные и коронарные спазмы, спазмы внутренних органов, боли малого таза и полового аппарата.



Рис. 14

Воздействие на эту точку также рекомендуется при заболеваниях глаз, головокружениях, нарушениях сна и эмоциональной неустойчивости.

Точка Тай-чун располагается в углублении между первой и второй плюсневыми костями ступни, выше плюснефаланговых суставов на 0,5 цуня.

Точка, помогающая при головных болях, головокружении

Гармонизирующее воздействие на точку Хэ-гу (рис. 15) помогает облегчить головные боли, устранить головокружение или потемнение в глазах. Воздействие на эту точку также помогает при заболеваниях глаз, при простуде, нервозности, бессоннице из-за слабости.

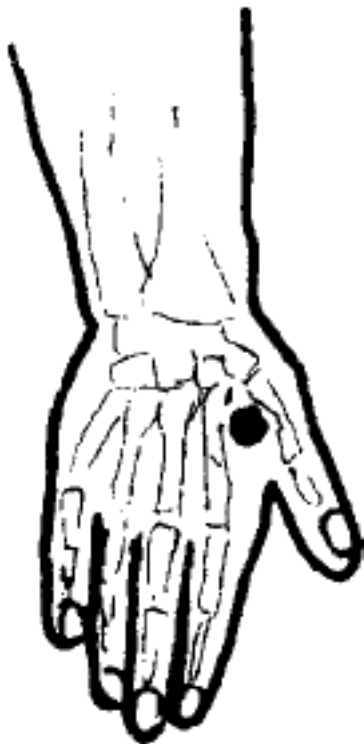


Рис. 15

Точка Хэ-гу располагается в ямке между первой и второй пястными костями кисти, ближе к середине второй пястной кости. Точку следует определять при выпрямленной кисти и отведенном в сторону большом пальце.

Точка, устраняющая спазматический кашель

Гармонизирующее воздействие на точку Ин-чуан (рис. 16) позволяет устранить спазматический непрекращающийся кашель, мешающий человеку заснуть.

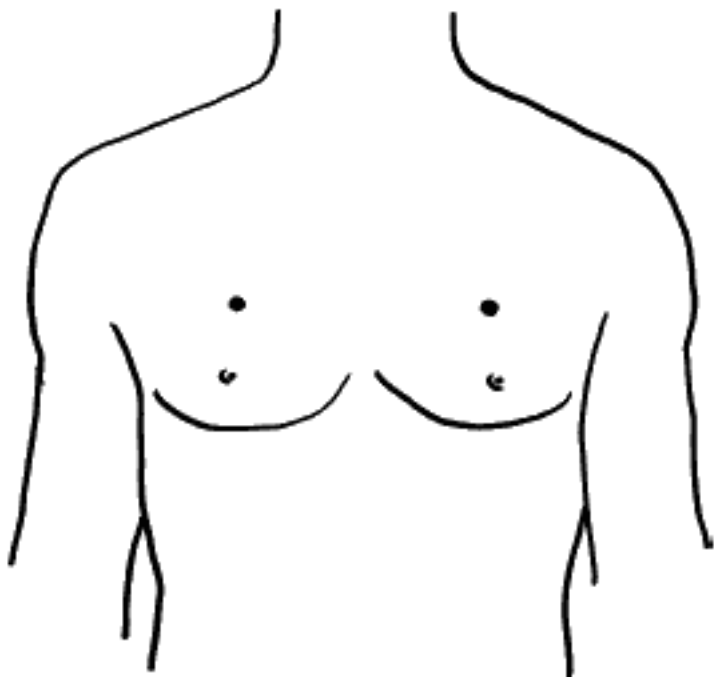


Рис. 16

Воздействие на эту точку также устраняет одышку, ощущение наполненности в груди или удушья, помогает при бронхиальной астме.

Точка Ин-чуан располагается в третьем межреберье, на 4 цуня в сторону от средней линии груди.

Точка, помогающая при болях в суставах, суставном ревматизме

Гармонизирующее воздействие на точку Ци-гуань (рис. 17) оказывает терапевтический эффект при суставном ревматизме, болях в суставах. Наиболее сильное лечебное воздействие точка Ци-гуань оказывает на запястья и суставы пальцев верхних конечностей, а также на бедренный сустав, колено и пальцы нижних конечностей.



Рис. 17

Точка Ци-гуань располагается на внутренней поверхности голени ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня.

Точку определяют в положении сидя с согнутой ногой.

Точка, помогающая при насморке и заложенности носа

При насморке, заложенности носа, кровотечении из носа, потере обоняния рекомендуется воздействовать при помощи массажа на точку Ин-сян (рис. 18) гармонизирующим методом. Прогревание этой точки не производится.

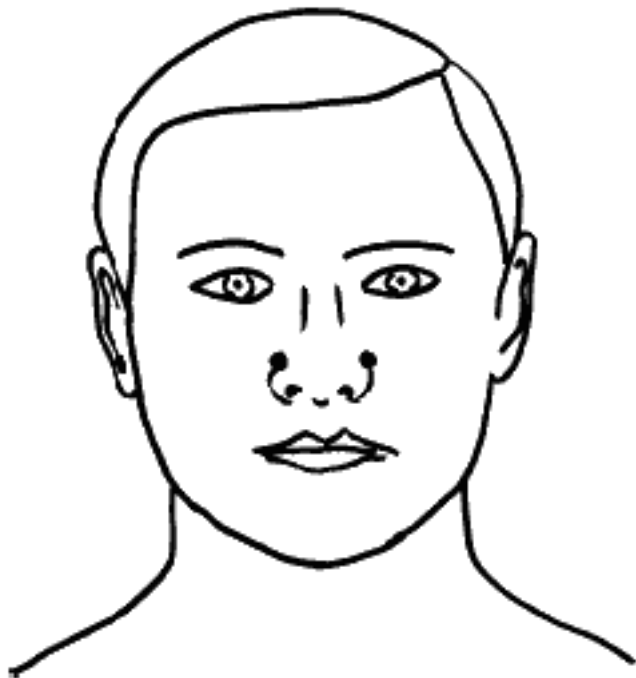


Рис. 18

Точка Ин-сян расположена в боковой борозде крыла носа, под внутренним углом глаза.

Точка, помогающая при тошноте, отрыжке, икоте

Гармонизирующее или успокаивающее воздействие на точку Нэй-гуань (рис. 19) помогает при тошноте, отрыжке, рвоте, болях в желудке.



Рис. 19

Воздействие на эту точку также рекомендуется при нервозности, неврастении, лихорадочных состояниях, бессоннице и чувстве беспокойства.

Точка Нэй-гуань располагается на внутренней части предплечья на 2 цуня выше лучезапястной складки ме-

жду сухожилиями.

Точка, помогающая при болях и спазмах в желудке

Гармонизирующее или успокаивающее воздействие на точку Чжун-вань (рис. 20) помогает при болях в области желудка и спазмах желудка, язве желудка, отрыжке, метеоризме и гастроэнтерите.

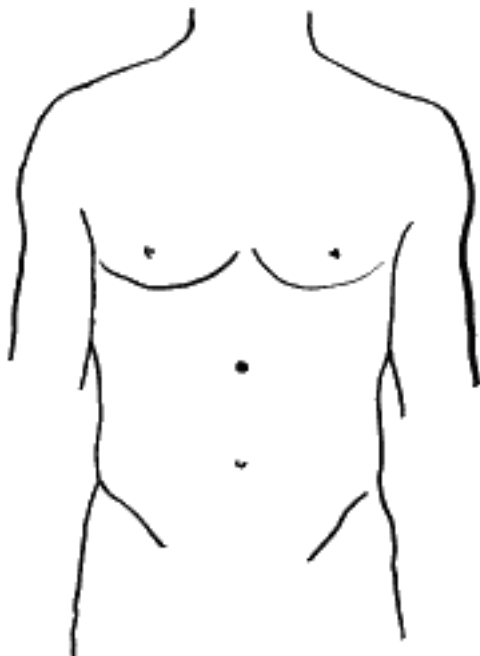


Рис. 20

Воздействие на эту точку также дает положительные результаты при головной боли и нарушениях сна.

Точка Чжун-вань располагается на средней линии живота на 4 цуня выше пупка, посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

Точка, помогающая при запоре

При атоническом и спастическом запорах помогает проводимый тонизирующим (при атоническом) или успокаивающим (при спастическом запоре) массаж точки Янажия (рис. 21), располагающейся на левой стороне нижней части живота на 3 цуня ниже и на 1 цунь влево от пупка.

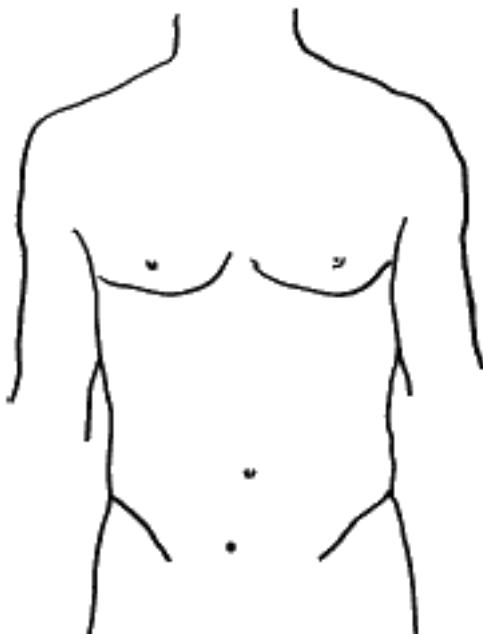


Рис. 21

В случае сомнения относительно природы запора рекомендуется воздействие на точку Янажия гармонизирующим методом.

При запоре также дает хорошие результаты воздействие на точку Чжун-вань (рис. 18).

Точка, помогающая при поносе

При поносе и болях в желудке рекомендуется воздействовать тонизирующим или гармонизирующим методом на точку Ней-тин (рис. 22), расположенную впереди от второго и третьего плюснефаланговых суставов ступни.



Рис. 22

Для устранения поноса также является эффективным воздействие на точки Цзу-сань-ли (рис. 7) и Ин-чун (рис. 16).

Точка, помогающая ускоренному заживлению ран, переломов костей, повышающая сопротивляемость инфекционным заболеваниям

Тонизирующее воздействие на точку Сюань-чжун (рис. 23) при инфекционных заболеваниях вызывает увеличение температуры с последующей ее нормализацией в течение суток и ускоренным выздоровлением.



Рис. 23

Воздействие на эту точку ускоряет выздоровление при абсцессах, фурункулезе, способствует более быстрому заживлению ран, сращиванию переломов костей.

Точка Сюань-чжун располагается на 3 цуня выше центра наружной лодыжки.

Точка, помогающая при бессоннице

Гармонизирующее воздействие на точку Бай-хуэй (рис. 24) в течение 10–15 минут помогает при бессоннице. Дополнительно можно промассировать гармонизирующим методом в течение 10 минут точки, располагающиеся в центре ступней.

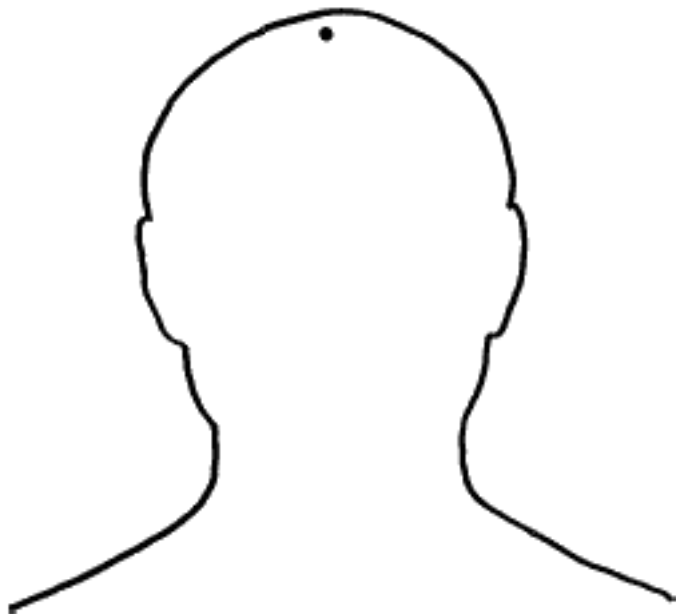


Рис. 24

Точка Бай-хуэй располагается на пересечении средней линии головы и вертикальной плоскости, проходящей через самые высокие точки ушей, на 7 цуней выше задней границы роста волос.

Точка, помогающая при расстройствах, вызванных изменениями погоды или неблагоприятными климатическими факторами

В случае недомоганий, вызванных холодом или сыростью, таких как слабость, расстройства кожи, аллергические реакции, зуд, ревматизм, озноб, упадок сил, следует тонизировать точку Вай-гуань (рис. 25).



Рис. 25

При недомоганиях, вызванных жарой, ветром или бурей, таких как головные боли невралгического типа, головные боли от прилива крови, ломота в теле, невралгии, астма, на точку Вай-гуань следует воздействовать успокаивающим методом.

При сомнениях, возникающих относительно выбора метода воздействия, воздействовать на точку следует гармонизирующим методом.

Точка Вай-гуань располагается на внешней части предплечья на 2 цуня выше лучезапястной складки.