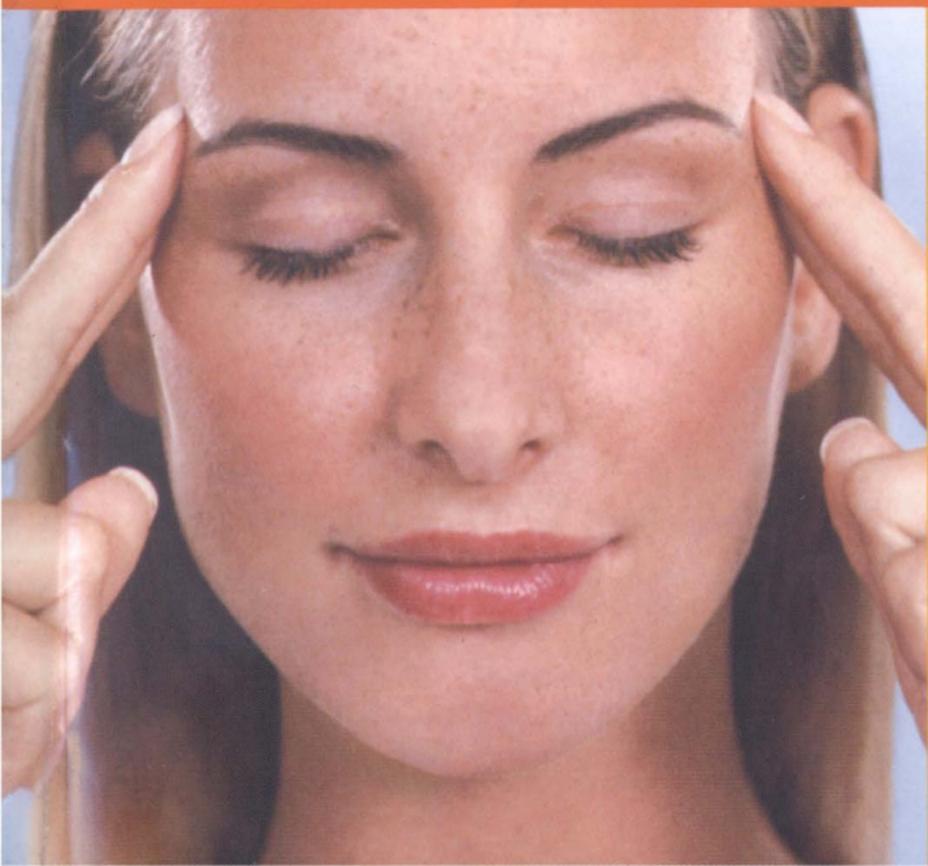


Франц Вагнер

Точечный массаж

- Практичный способ самолечения в обыденных ситуациях
- Методы обновления внутренней энергии и достижения гармонии
- Список заболеваний от А до Я



на каждый день

Франц Вагнер

Точечный массаж на каждый день

Москва
АСТ · Астрель

УДК 615.89

ББК 53.59

B12

Franz Wagner

GU Kompass

Akupressur

Вагнер, Ф.

B12 Точечный массаж на каждый день / Франц Вагнер; пер. с нем. А. Анваера. — М.: АСТ: Астрель, 2010. — 95, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-045618-5 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-17602-9 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 978-3-7742-6377-6 (нем.)

Точечный массаж способен облегчить физическую боль, уменьшить стресс и эмоциональные расстройства. Акупрессура, стимулирующая с помощью пальцев те же точки, что и акупунктура, высвобождает мышечное напряжение и восстанавливает поток жизненной энергии. Таким образом у человека появляется возможность решить свои проблемы.

УДК 615.89

ББК 53.59

Все права защищены. Ни одна часть этого издания не может быть использована в любой форме без письменного разрешения правообладателя.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009

Подписано в печать 11.01.2010 г. Формат 70 × 90 1/32.
Усл. печ. л. 3,51. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 1174

ISBN 978-5-17-045618-5

(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-17602-9

(ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 978-3-7742-6377-6 (нем.)

© 2004, Gräfe und Unzer Verlag
GmbH, München

© ООО «Издательство Астрель», перевод на русский язык, 2007

Содержание

<i>Акупрессура: безопасно, практично, эффективно</i>	5
Происхождение акупрессуры	5
Оценка успеха	6
Здоровье по собственной инициативе	7
Основы китайского учения об энергии	11
<i>Практика акупрессуры</i>	19
Мягкое надавливание – мощное воздействие	19
Возможности и границы применимости самолечения	20
Как правильно находить точки акупрессуры	23
Методика проведения акупрессуры	25
Общие правила выполнения акупрессуры	27
Эффективная профилактика заболеваний	29
Первая помощь в обыденных ситуациях	35
<i>Заболевания в алфавитном порядке</i>	40
<i>Краткий атлас акупрессурных точек</i>	90
Испытанные точки для повседневного использования	90
Указатель	94

Краткое вступление

Часто ли вы встаете по утрам с головной болью? Может быть, вам трудно заснуть? Не напряжена ли у вас спина, и не протестует ли ваш желудок по любому — даже самому пустяковому — поводу? Все большее число людей страдает в наше время от этих «болезней цивилизации» — как их называют, намекая на мнимую безвредность. Прием бесконечного количества медикаментов не приносит нам желаемого облегчения. Между тем мы бессовестно пренебрегаем личной ответственностью за сохранение своего здоровья. Но с помощью акупрессуры — лечебной методики, заимствованной из традиционно китайской техники точечного массажа — можно активировать собственные защитные и исцеляющие силы нашего организма.

В настоящее время акупрессура приобретает все большее значение и на Западе. Она помогает регулировать и приводить в гармоничный порядок циркуляцию жизненной энергии и тем самым вносит вклад в поддержание и стабилизацию нашего здоровья, а также в профилактику и смягчение боли и страданий.

Это краткое руководство содержит сведения об основах акупрессуры. В большой практической части вы найдете доходчиво написанное введение по лечению самых распространенных легких недомоганий. Эта книга — надежный советчик по оказанию себе помощи дома, на работе и на улице. Теперь вам нужны лишь руки и немного терпения. Засим я желаю вам крепкого здоровья.

Франц Вагнер

Акупрессура: безопасно, практично, эффективно

Акупрессура — это метод массажа, при выполнении которого производится надавливание на определенные точки. Акупрессура служит преимущественно для сохранения здоровья и для лечения некоторых недугов. Акупрессура является:

- Безопасной, если вы строго придерживаетесь общих правил (см. ниже). В этом случае акупрессура — это лишенный побочных действий метод лечения, в котором используются естественные целительные силы самого организма, которые этот метод в большей степени активирует, чем стабилизирует состояние здоровья.
- Практичной, так как предусматривает оказание самопомощи. Вы приятно удивитесь, узнав, какие исцеляющие силы можете активировать собственными руками.
- Эффективной, так как массажем акупрессурных точек изменяют поток энергии через них, что вы ощутите немедленно после проведения манипуляции.

Происхождение акупрессуры

Акупрессура — это заимствованная из традиционной китайской медицины массажная техника, знакомая китайцам уже на протяжении шести тысяч лет. Она служит средством предупреждения и смягчения многих повседневных недомоганий. Принятое на Западе название «акупрессура» происходит от двух латинских корней *acus* (точка, острое) и *premere/pressum* (давление). Словом «акупрессура» обозначают также активацию определенных точек надавливанием. Поскольку это лечебное воздействие оказывают исключительно руками, то оно намного мягче, нежели также происходящий из Китая метод лечения акупунктура (*pungere/punctum* —

«колоть»), которую могут — из-за более глубокого проникновения в тело и более сильного воздействия на энергетические потоки — выполнять только подготовленные и дипломированные специалисты.

При проведении акупунктуры для стимуляции активных точек применяются иглы различной длины, вида и материала.

По-китайски акупрессура называется *цзень чжу*, или *цин лю*, что по смыслу можно перевести как «шелковая сеть узких путей». Название намекает на пути циркуляции энергии (меридианы, см. с. 14–15) по человеческому организму.

В западном мире этот метод лечения тоже завоевывает растущую популярность, так как все больше людей хотят активно участвовать в поддержании собственного здоровья. Акупрессуру легко изучить, и она подходит всем, точнее, почти всем. При ежедневной практике быстро вырабатывается привычка, и методика выполняется автоматически.

Интересный факт



С помощью акупрессуры можно добиться уравновешивания энергетического баланса организма: отвести или добавить энергию при ее избытке или недостатке. Уравновешенность и хорошее телесное самочувствие являются результатом гармонизации путем массажа соответствующих точек.

Оценка успеха

Уже на протяжении нескольких десятилетий ученые-медики ставят вопрос об эффективности целебного действия акупрессуры, так как успех или неудачу такого лечения невозможно измерить физиологическими методами. Между тем этот способ надо воспринимать исключительно как метод активации исцеляющей силы самого организма. Естественно-научно обоснованные медицинские исследования дают однозначный резуль-

тат: измеряли нейрофизиологические реакции на манипуляции и проводили так называемую спирометрию, которая показала, что на фоне проведения акупрессуры изменяется дыхание (оно становится ровнее и глубже, при этом происходит увеличение дыхательного объема). В крови повышается содержание естественных болеутоляющих веществ организма — эндорфинов.

Этим можно объяснить происходящее на фоне акупрессуры уменьшение интенсивности как острых, так и хронических болей. Пути циркуляции энергии, а также находящиеся на них точки, на которые воздействуют кончиками пальцев (при акупрессуре) или иглами (при акупунктуре) исследовали под растровым электронным микроскопом, и было установлено, что эти точки и пути представляют собой специфически структурированные пучки волокон (части соединительнотканых футляров скелетных мышц). Важнейшим, однако, было и остается следующее: эффективность акупрессуры каждый может испытать на самом себе.

Здоровье по собственной инициативе

В настоящее время растет значение ответственной самопомощи (то есть люди хотят и могут сами отвечать за сохранение здоровья) и проявлений собственной инициативы в лечении. Теперь от всех нас требуется самим прикладывать усилия ради сохранения доброго здоровья. Долгое время мы полагались на то, что врачи разных специальностей, основываясь на естественнонаучных знаниях, вылечат или по крайней мере облегчат многие наши болезни и страдания. При этом мы приучились недооценивать собственные ресурсы, которые тоже позволяют сохранять здоровье и предупреждать развитие болезней.

С помощью акупрессуры вы сможете вновь открыть для себя богатые ресурсы собственного организма и активно позаботиться о своем здоровье. Вы увидите, что часто даже кратковременный массаж одной точки оказывает такое же действие, как прием таблетки.

Взять ответственность на себя

Самолечение есть существенная часть ответственного отношения к предупреждению болезней и сохранению здоровья, без которого немислима забота о здоровье вообще. Предпосылкой осмысленной профилактики является ответственное и осознанное применение и добросовестное и достаточно глубокое знание возможностей и ограниченности каждой применяемой лечебной методики.

Сохранение телесного здоровья и благополучия не должно быть задачей одного только общественного здравоохранения и заботой исключительно специалистов. Мы сами должны стать специалистами. С помощью самолечения мы учимся обращать внимание на посылаемые нам организмом сигналы и должным образом на них реагировать. Следствием такого обучения часто становится более внимательное отношение к себе и к жизни вообще.

Профилактика лучше, чем лечение

Значение сохранения здоровья и заботы о нем формулируется в традиционной китайской медицине следующим образом: «Заботиться о своем здоровье, когда болезнь уже развилась, это то же самое, что начинать рыть колодезь, когда испытываешь жажду». Соответственно этому утверждению традиционная китайская медицина нацелена прежде всего на то, чтобы направить человека на укрепление его жизненной энергии, чтобы сохранить здоровье. Если это не удастся, то китайская медицина оказывается бессильной.

Интересный факт



В Древнем Китае специалисты-медики получали деньги только в том случае, если члены общины, которых они лечили, были здоровы. Любое заболевание в первую очередь говорило о неспособности врача, и ему переставали платить.

Наша современная медицина в отличие от традиционной китайской нацелена в первую очередь на лечение уже развившихся недугов и болезней. Хотя в последнее время много говорится о профилактике, ее проводят только тогда, когда она дешево обходится обществу. Так что профилактика оставлена полностью на наше усмотрение, предоставлена нашей инициативе — мы сами должны что-то делать, пока здоровы, чтобы не заболеть.

Здоровье — это процесс, а не состояние

Пока мы здоровы, мы склонны рассматривать здоровье как некое само собой разумеющееся состояние. Наш повседневный обыденный язык с головой выдает такое отношение к здоровью. Мы говорим: «Будь здоров», хотя ничто в жизни не может всегда оставаться таким, каково оно есть в настоящий момент, несмотря на наше естественное желание сохранить некое состояние в том виде, в каком оно нас устраивает. Мы хотели бы — по знаменитому изречению «Остановись, мгновенье, прекрасно ты, продлись, постой» (Гете) — всю жизнь опираться на что-то надежное и знакомое. Но жизнь предполагает непрерывное изменение и развитие. Представьте себе, что растущее перед вашим окном дерево вдруг застыло в своем нынешнем положении и перестало изменяться. Если сейчас на дворе зима, то дерево так и останется голым и никогда не распустится, и в конечном счете вы его срубите. Если же оно цветет, то вы никогда не дождетесь от него плодов.

Человек тоже переживает свои «времена года», и это является залогом постоянного изменения, упадка, возрождения и развития. Для того чтобы этот процесс был нормальным, надо развивать и тренировать собственные целительные силы нашего организма. При этом очень полезной может оказаться и акупрессура.

Интересный факт



Здоровье – это отнюдь не стабильное состояние, но способность отвечать на вызовы, которые бросает нам жизнь, на телесные нагрузки и душевные переживания.

Здоровье – это жизнь в движении

Входящие в моду программы фитнеса и веллнеса соответствуют нашей способности гармонизировать текущую энергию нашего тела, реализуя которую, мы движемся. Представьте себе пруд со стоячей водой: если в воду не поступает кислород и если вода не меняется, то она начинает гнить.

Если мы чувствуем себя бодрыми и здоровыми, то наша жизненная энергия свободно циркулирует по организму и способна выполнять самые разнообразные, встающие перед ним задачи. Эта гармония энергетической циркуляции может нарушиться под влиянием внешних факторов – таких как нездоровый образ жизни, несбалансированное питание и малоподвижное существование. Существуют и внутренние факторы, нарушающие гармонию – стресс, страх и горе, которые могут блокировать свободный ток энергии.

В обоих случаях мы ощущаем недомогание, а иногда и просто очень плохо себя чувствуем. Поток энергии надо снова привести в движение. Здесь-то и помогает акупрессура, так как она снимает энергетическую блокаду и восстанавливает энергетическое равновесие. При этом, кроме того, путем массажа центров инь и ян (см. ниже) и стимуляции гармонизирующих точек на кистях и стопах (см. ниже) активируют оздоравливающие силы организма.

Интересный факт



Акупрессура помогает снять блокаду, и энергия получает возможность свободно и беспрепятственно циркулировать по каналам. Так улучшается энергетическое снабжение органов и систем – ибо даже самый лучший мотор не будет работать, если в него не поступает топливо.

Основы китайского учения об энергии

Основой китайской медицинской философии является тесное единство человека и природы. Охрана здоровья всегда рассматривалась в контексте связи с основополагающими вопросами жизни и бытия. Собственно, в Европе подобные взгляды тоже имели место, но лишь до наступления Средних веков. Будущие врачи должны были вначале овладеть «учением о мировой мудрости» и только потом могли посвятить себя изучению медицины.

Гармония человека и природы

Китайская культура основана на древнейших традициях. В результате их постоянного развития и усовершенствования стало возможным разработать оригинальную и самобытную концепцию согласия и гармонии человека с природой. Следуя этому принципу, я должен ввести понятие о человеке в общее понятие космического мироустройства.

Равновесие и гармония между энергией жизни и энергией космоса в равной степени определяют как состояние здоровья, так и состояние болезни. С этой точки зрения органы, кровь, мышцы, кости и нервы суть лишь носители энергетических потоков. Именно по этой причине в древнекитайских медицинских атласах можно видеть, что сердце соединяется с ртом.

Естественно-научная анатомия не знает такой сосудистой связи. Только наши поговорки и народная мудрость говорят о том, что и мы обладаем знаниями о таких связях. Говорят, например, что тот, у кого «много на сердце, тот не может удержать это во рту», или мы знаем людей, у которых, «что на сердце, то и на языке».

Все на свете есть энергия

Традиционная китайская медицина направляет все свое внимание на энергетические процессы, течения, приливы и функции. Западная медицина, напротив, является по преимуществу естественно-научной и концент-

рирует свои усилия на выявлении видимых (под микроскопом) возбудителей болезней и на невидимой энергии. Китайская медицина различает дюжину основных, а также множество второстепенных форм энергии, взаимовлияние которых представляется весьма сложным. Две главные формы энергии называются инь и ян.

Интересный факт



Основной принцип китайской медицинской философии гласит: все на свете есть энергия.

Эффекты инь и ян

Инь и ян являются противоположными, но одновременно дополняющими друг друга силами. Именно они действуют во всех живых и косных предметах Вселенной и определяют все формы внешних проявлений и событий, а также их следствия. Инь и ян всегда выступают вместе. Эти формы энергии не лучше и не хуже одна другой, они просто разные. По завершении движения наступает покой, день нельзя представить без наступающей после него ночи.

Интересный факт



Наше телесно-душевное равновесие в энергетическом смысле покоится на гармоническом равновесии между инь и ян.

В «Книге перемен» мы читаем: «То ян, то инь — это есть Дао. Дао есть начало и конец одновременно, путь и цель, великое Ничто и источник всего Бытия».

Символ Дао — полный круг, как знак вечного течения. Вписанные в круг фигуры — инь и ян — дополняют друг друга. Разноцветные точки обозначают, что инь содержится в ян, и наоборот.



Природа человека — это синтез полярных сил — инь и ян. Если эти силы находятся в равновесии, то жизненная энергия ци может свободно и беспрепятственно течь по своим путям, меридианам (см. ниже). Мы чувствуем себя уравновешенными и здоровыми. Как только одна из энергий начинает преобладать, нарушается гармония, и энергетический баланс приходится восстанавливать заново.

Философия инь и ян

Столпы мироздания инь и ян образуют все космические феномены: Луна есть инь по отношению к Солнцу, каковое есть ян. Полная луна есть ян по отношению к новой Луне, каковая есть инь.

У человека же это равновесие описывается так: «Наше тело есть инь, дух и душа суть ян. Душевно-духовное управляет телесным, телесное, в свою очередь, поддерживает душевно-духовное».

Интересный факт



Общее правило: ян оживляет инь, инь поддерживает ян.

Философия инь-ян определяется двумя основными принципами:

- Инь и ян существуют только относительно друг друга. Не существует ни абсолютного инь, ни абсолютного ян. Инь называют то, что содержит больше инь, чем ян, и наоборот.
- Инь и ян находятся в циклических отношениях друг с другом. Ян в своих наивысших проявлениях превращается в инь, и наоборот (в полночь начинается новый день).

В нижеследующей таблице приводятся некоторые важные понятия о силах инь и ян.

Инь	Ян
Ночь	День
Земля	Небо
Женское начало	Мужское начало
Старость	Молодость
Смерть	Развитие
Пассивность	Активность
Регенерация	Творчество
Вещество	Сила
Холод	Тепло
Стопы	Голова
Живот	Спина
Ноги	Руки

Пути тока энергии

Энергия циркулирует по двенадцати парным путям, меридианам, которые зеркально расположены на обеих половинах поверхности тела. По средней линии, по оси симметрии расположены еще два энергетических сосуда — сосуд зачатия и управляющий сосуд. Меридианы проходят как по поверхности тела, так и внутри его. Известны шесть меридианов инь и шесть меридианов ян. Каждый меридиан связан с определенным органом или с какой-либо функциональной группой организма и в течение двадцати четырех часов (за сутки) каждый меридиан в определенном ритме переживает двухчасовой период своей максимальной активности (см. таблицу на с. 15). В эти периоды по меридиану протекает наибольшее количество энергии ци. Хотя основные меридианы называют по какому-то органу, они имеют гораздо более обширную задачу, нежели снабжение энергией какого-либо одного органа. Например, сердечный меридиан в переносном смысле относится ко всему, что так или иначе связано с сердцем, в том числе и чувствам.

Соответствие меридиана мочевого пузыря можно легко вывести из нашего повседневного опыта: когда мы оказываемся в затруднительной ситуации, то часто испытываем позыв к мочеиспусканию. Меридиан мочевого пузыря имеет также отношение к психическим нагрузкам и их следствиям, например к облегчению через повышенное потоотделение или плач.

Меридианы также упорядочиваются в соответствии с определенными качествами или элементами. Элементы дерево, огонь, земля, металл и вода связаны с кругооборотом возникновения, зарождения и исчезновения, закономерно взаимодействуя при этом друг с другом. Этот кругооборот следует законам получения и отдачи и позволяет специалисту китайской медицины в рамках так называемого «учения о пяти элементах» точнее диагностировать причины ослабления или, наоборот, избыточного скопления энергии.

Меридианы и снабжаемые ими области

Меридиан	Энергия	Время максимальной активности	Область снабжения
Сердечный меридиан	Инь	11–13	Сердце, душа, области плеча и предплечья, страх, головокружение, артериальное давление, истощение
Меридиан тонкой кишки	Ян	13–15	Пищеварение, мускулатура, слизистые оболочки, головная боль, воспаления, затылок
Меридиан мочевого пузыря	Ян	15–17	Выделение, суставы, вегетативные реакции, бронхит, воспаления
Меридиан почек	Инь	17–19	Почки, кровообращение, концентрация мочи, кашель, утомление
Меридиан кровообращения и сексуальности	Инь	19–21	Кровообращение, гормоны, живот, аппетит, нервы, голова, дыхание

Тройной обогреватель	Ян	21–23	Дыхание, обмен веществ, сексуальность, ревматизм, конечности
Меридиан желчного пузыря	Ян	23–01	Душа, желчь, судороги, колики, позвоночник, артериальное давление, мускулатура
Меридиан печени	Инь	01–03	Обмен веществ, печень, выздоровление, спина, боль
Меридиан легких	Инь	03–05	Дыхание, легкие, плечо, глотка
Меридиан толстой кишки	Ян	5–7	Пищеварение, мигрень, кожа, иммунная система, боль, слизистые оболочки
Меридиан желудка	Ян	7–9	Желудок, пищеварение, кровообращение, душа, истощение
Меридиан селезенки и поджелудочной железы	Инь	9 – 11	Селезенка, пищеварительные железы кишечника, кровь, соединительная ткань, расстройство менструаций

Точки акупрессуры

На меридианах располагаются точки и зоны, на которые мы влияем массажем и давлением. В акупунктуре используют более тысячи точек, в то время как акупрессура обходится 360 точками. В дальнейшем изложении мы ограничимся проверенными точками, массаж которых приводит к различным, вполне определенным эффектам.

➤ Гармонизирующие точки

Эти точки расположены в начале и конце каждого меридиана и играют большую роль в профилактике (с. 32). При стимуляции этих точек происходит гармонизация работы соответствующих органов и систем.

➤ Возбуждающие точки

На каждом меридиане есть возбуждающая точка. Массаж этой точки высвобождает энергию, что позволяет справиться с недостатком энергии в том или

ином органе соответствующей области, то есть с подавлением их функций.

➤ **Успокаивающие точки**

Стимуляция успокаивающих точек оказывает седативное действие, то есть действие, отводящее избыток энергии. Поэтому такие точки массируют при избыточной функции соответствующих органов или при накоплении избыточной энергии в меридиане.

➤ **Особые точки и зоны**

Отчасти эти точки располагаются на классических меридианах, но их массаж проводят при особых расстройствах циркуляции энергии.

Стимуляция точки

Энергетические точки можно стимулировать различными способами:

➤ **Акупунктурный массаж**

При проведении этой методики по линии вдоль меридиана проводят рукой или палочкой, причем для увеличения проведения энергии особое внимание уделяют специфическим точкам.

В Японии такой массаж называют шиацу.

➤ **Мокса-терапия**

Над соответствующими точками поджигают маленькие шарики из высушенных лекарственных трав и держат, излучая на точки тепло. Терапию мокса могут проводить только специально обученные и подготовленные специалисты. Таким методом можно воздействовать отнюдь не на все акупрессурные точки.

➤ **Акупунктура**

Эту методику имеют право применять только специально обученные врачи и специалисты по иглоукаливанию. Эффект зависит от направления введе-

ния иглы и глубины укола, от угла скоса и направления вращения иглы (слева направо или справа налево), а также от материала иглы (золото, серебро или нержавеющей сталь).

При сочетании акупунктуры с мокса-терапией тепло подводится к точке через иглу. Через иглу, введенную в точку, можно также осуществлять ее электрическую стимуляцию.

➤ **Стимуляция лазерным лучом**

Лазерную акупунктуру может проводить только специалист. Методика совершенно безболезненна. Метод требует дополнительной проверки, чтобы делать заключения о его эффективности и надежности. Представляется, что некоторые точки очень хорошо реагируют на стимуляцию лазером, в других же точках энергетический ответ меньше.

➤ **Стимуляция пальцевым надавливанием**

При проведении этой самой старой и общепризнанной формы акупунктуры кругообразный массаж точек производят подушечками пальцев (как правило, большого или указательного) (с. 25).

Практика акупрессуры

Как вы уже успели убедиться, теоретические основы китайской медицинской философии весьма сложны. Напротив, практика акупрессуры невероятно проста и доступна даже неспециалистам. Несмотря на простоту осуществления, результаты, достигаемые с помощью акупрессуры, весьма значительны, ибо акупрессура регулирует наш энергетический баланс и управляет циркулирующей по телу энергией.

Согласно современным естественно-научным воззрениям эта специализированная система, управляющая энергетическими процессами, закладывается на очень ранних стадиях эмбрионального развития, еще до развития центральной нервной системы.

Мягкое надавливание – мощное воздействие

С помощью акупрессуры мы направляем в систему циркуляции энергии – через общую точку управления ее потоком – импульсы, которые добавляют в каналы энергию при ее недостатке или, наоборот, отводят избыток энергии при ее застое. Мы массируем определенную точку и этим достигаем изменения нашего энергетического состояния. Самое «худшее», что может произойти, это понимание того, что какая-то данная точка не подходит для исправления ситуации, и поэтому ее массаж не приводит к улучшению состояния и самочувствия.

Попробуйте осознать этот принцип, если сомневаетесь, прибегнув к обыденным аналогиям: мы щелкаем выключателем, и свет заливает весь дом. Мы нажимаем на пульте телефона определенные клавиши и можем после этого разговаривать с человеком, находящимся от нас за сотни, а иногда и за тысячи километров. Один простой маломощный импульс может привести в действие сложную энергетическую систему.

Так же и человек является частью чудесно функционирующей системы управления, которую мы называем жизнью. С помощью акупрессуры вы можете несложным способом влиять на функционирование этой системы управления жизненной энергией.

Перечисленные в этом кратком руководстве избранные акупрессурные точки по существу оказывают свое действие только в соответствии со своими специфическими энергетическими качествами. Многие точки при массаже вообще оказывают только уравнивающее и гармонизирующее действие. По аналогии можно сказать, что это вентили, которые служат для выравнивания давлений в различных камерах гидравлической системы. Вентиль должен быть открыт, чтобы начался ток энергии. После открытия вентиля энергия сама распределится по системе, автоматически достигая гармонизации энергии.

Возможности и границы применимости самолечения

В нашем руководстве вы найдете указания по наиболее простым методам оказания самопомощи. Положительный результат, помимо правильного выполнения методики, зависит от того, насколько вы готовы к восприятию вашим организмом новых реакций и переживаний. Акупрессуру надо применять не мимоходом и не между делом, а вполне вдумчиво и осознанно. В конечном итоге помните, что с помощью акупрессуры вы влияете на свою жизненную энергетику. Подумайте о том, что при проведении акупрессуры в организме происходят многочисленные и разнообразные нейрофизиологические реакции: в кровь выделяется адреналин, в избытке образуются эндогенные (образующиеся в организме естественным путем) болеутоляющие средства — эндорфины, в кровь выбрасывается в больших количествах «гормон хорошего самочувствия» — окситоцин. Кроме того, лечение влияет на дыхательный объем (на объем воздуха, который вы вдыхаете во время вдоха),

меняется картина крови и происходит изменение порога восприятия боли. Акупрессуру всегда надо проводить осознанно и внимательно. Есть всего несколько противопоказаний к акупрессуре. Если у вас есть какие-либо заболевания, перечисленные в рамке ниже по тексту, то вам нельзя заниматься акупрессурой.



Важное указание

С помощью акупрессуры вы можете:

- Содержать в порядке оздоровляющие силы организма и его энергию.
- Смягчать проявления обыденных недугов.
- Снимать напряжение и вызывать общее успокоение.
- Сохранить и сделать более ощутимым хорошее самочувствие.
- Лечить острую и хроническую боль.
- Регулировать нарушенную функцию вегетативной нервной системы и тем самым смягчать симптоматику возникающих вследствие таких расстройств органически-функциональных нарушений.
- Лечить психосоматические и хронические заболевания.

Советы и помощь специалистов

Точки, обсуждаемые в данном кратком руководстве, предназначены для использования людьми со сходными нарушениями; эти точки легко найти и массировать. Этим массажем вы окажете благоприятное воздействие на свое самочувствие и состояние. Если же для достижения оздоровительного эффекта указанных в книге точек окажется недостаточно, то вы всегда можете посоветоваться со специалистом, который укажет вам дополнительные точки или дополнительные способы воздействия на них. Дипломированный специалист в состоянии точно диагностировать ваше энергетическое состояние и на основе диагноза дать рекомендации. Лучшие результаты можно получить только при точной диагностике энергетических нарушений, а они часто бывают сугубо индивидуальными.

Самособой разумеется, что акупрессура, несмотря на свои великолепные успехи, не может предоставить гарантий излечения или даже изменений к лучшему. Акупрессура является идеальным вспомогательным средством лечения в тех случаях, когда причина повседневных расстройств кроется в нарушенном равновесии жизненных сил. Если вы не можете самостоятельно устранить свои мелкие повседневные расстройства, то обратитесь к врачу, чтобы выяснить, может ли акупрессура быть единственным методом лечения ваших недугов. Если вы испытываете хотя бы тень неуверенности или у вас возникает надобность в медицинском обследовании, не бойтесь доверить свои жалобы лечащему врачу.

Всегда помните о том, что даже ответственное и осознанное самолечение не может заменить профессиональной медицинской помощи в случае необходимости таковой. Самостоятельное осознанное и ответственное профилактическое лечение есть лишь элемент действующей системы общественного здравоохранения. С помощью различных форм самопомощи мы учимся прислушиваться к сигналам, которые посылает нам организм, и оценивать реакции на самостоятельное вмешательство. Вникните в это, прочувствуйте, что иногда массаж акупрессурной точки оказывает такой же эффект, как прием болеутоляющей таблетки, но без всяких побочных эффектов. Акупрессура является программой самоисцеления организма, запускаемой нажатием на определенную точку.

Почти полное отсутствие побочных эффектов

Акупрессура не имеет осложнений, и ее проведение абсолютно безболезненно. По этой причине применять ее может практически любой человек. Только в некоторых исключительных случаях акупрессуру проводить нельзя, она противопоказана (см. на следующей странице). Побочные эффекты встречаются исключительно редко. Если вы испытываете легкое головокружение, то это значит, что вы слишком сильно надавили на точку. Если тут же прекратить давление, то через несколько минут головокружение бесследно пройдет.

При проведении первого сеанса или при острой боли начинать акупрессуру лучше с легких нажатий, если же боль хроническая, то давление должно быть средней силы. Если вам это приятно, то в процессе выполнения акупрессуры вы можете немного усиливать давление на точки. В перечне заболеваний (см. ниже) написано, на какие именно точки можно нажимать сильнее, чем обычно. Но никогда не превышайте терпимый порог боли при проведении массажа точек. Если вы оказываете помощь другому человеку, то помните, что индивидуальные пороги восприятия боли различны у разных людей.



Важное указание

Акупрессура противопоказана при:

- Тяжелых органических поражениях сердца и кровеносных сосудов.
- Состояниях крайнего физического и душевного истощения.
- Местных поражениях кожи в областях акупрессурных точек (грибковые поражения, гнойнички).
- Патологическом течении беременности (во избежание повышения тонуса мускулатуры матки!).
- Клинически диагностированной (эндогенной) депрессии.

Как правильно находить точки акупрессуры

Акупрессурные точки расположены на поверхности тела и покрывают относительно большие участки кожи (около 1 см²). Поэтому не требуется соблюдение точности до миллиметра, чтобы работать с акупрессурной точкой. Предварительные ориентиры для нахождения акупрессурных точек можно найти в приложении к последней главе. Дополнительные указания о положении точек вы найдете в описаниях, соответствующих тем или иным заболеваниям, которые перечислены в таблице.

В отыскании точек положитесь на ощущения в кончиках пальцев: тщательно ощупайте пальцем область соответствующей точки, и вы поймете, что в какой-то мо-

мент у вас спонтанно появится интуитивное чувство, что вы нашли нужную точку. При ошупывании чувство, возникающее в пальце, находящемся в точке, отличается от ощущения, возникающего при ошупывании соседних участков кожи. Иногда в нужном месте ощущается небольшое возвышение, иногда плотность ткани в точке отличается от плотности тканей прилежащих участков. В некоторых случаях ошупывание точки вызывает небольшую болезненность. Вы увидите, что с практикой начнете все увереннее находить точки для проведения акупрессуры.

В описаниях местоположения некоторых точек вы найдете указание на расстояние до этой точки от какого-либо ориентира, выраженное в единицах «ширины пальца», например, «на одну ширину пальца ниже пупка». Причем в каждом случае речь идет о ширине пальца того лица, которому выполняют акупрессуру. Поэтому, если акупрессуру делают другому человеку, то в качестве масштаба следует использовать именно его пальцы. В специальной литературе вы можете встретить термин для обозначения единицы расстояния — цунь. Цунь — это ширина сустава между первой и второй фалангами большого пальца кисти.



Важное указание

В медицинских магазинах и киосках часто можно встретить аппараты для поиска точек массажа при проведении акупрессуры. Принцип работы этих аппаратов основан на определении электрического сопротивления кожи, так как акупрессурные точки обладают более высокой электрической проводимостью, чем окружающие участки. Ток проходит через кожу в акупрессурных точках и не проходит через другие участки, отличающиеся более высоким сопротивлением. Если же кожа становится влажной, например от пота, то все аппараты с мигающими диодами и звуковыми сигналами становятся ненадежными. Чувствительную подушечку человеческого пальца не может заменить ни один технический аппарат.

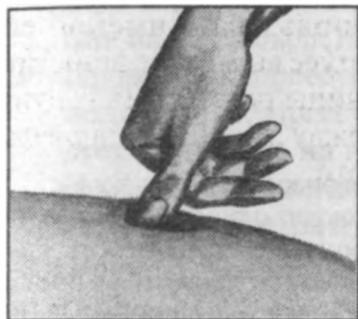
Методика проведения акупрессуры

В общем можно сказать, что акупрессура — это особая форма массажа. Слово «массаж» происходит от арабского слова «масса», означающее прикосновение или выкручивание. Вы, конечно, знаете, что массаж обычно вызывает ощущение приятного расслабления.

Для овладения акупрессурой вам придется познакомиться с другими, помимо обычного массажа, техниками эффективного ручного воздействия на акупрессурные точки.

Надавливание

Самой распространенной методикой выполнения акупрессуры является массаж точек подушечкой большого или указательного пальца. Подушечка пальца помещается в центр точки, и производится легкий массаж.



Массирующий палец при проведении массажа описывает окружности диаметром около 0,5 см.

Укальвание



При укальвании соответствующую точку возбуждают ритмичными постукивающими или ударяющими движениями кончиком указательного или среднего пальца.

Растягивание

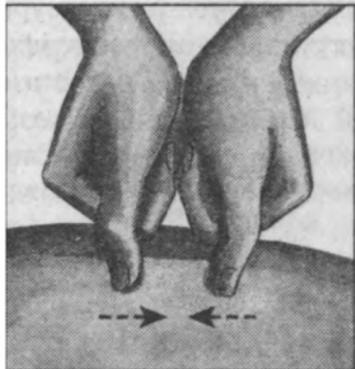
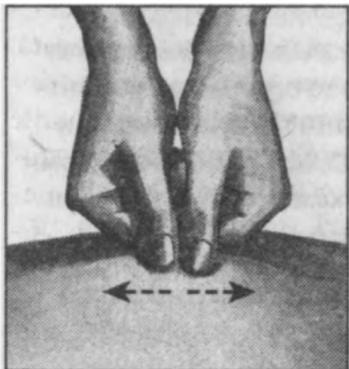
В области некоторых особых точек и участков весьма действенной и эффективной оказывается техника растягивания кожи. При этом большим или указательным пальцем (или обоими сразу) выполняют растирающие или растягивающие движения вдоль воображаемой линии в выбранной области. Растягивающее движение соответствует закономерностям китайского массажа.



Растяжение, направленное к средней линии тела, производит усиливающее и укрепляющее действие. Растягивающее движение, направленное от средней линии тела, или в направлении пальцев кисти или большого пальца стопы оказывает ослабляющее и отводящее действие.

Разделение и соединение

Метод разделения или объединения энергии вокруг точек. Обоими большими пальцами производят одновременно движения в противоположные стороны от центра точки (разделение) или же, напротив, производят движения с обеих сторон по направлению к центру точки (соединение).



Общие правила выполнения акупрессуры

- Не занимайтесь акупрессурой, если чувствуете сильную усталость или если вы переутомлены и измотаны. Не следует заниматься акупрессурой после употребления алкоголя и непосредственно перед едой или после еды.
- Проводя акупрессуру, сосредоточьтесь на своем контакте с жизненной энергией. Дышать надо свободно и спокойно, направив все внимание на регулирующие силы вашего организма.
- Создайте себе комфортные условия: заниматься акупрессурой надо в теплом, хорошо проветренном помещении. Никогда не занимайтесь акупрессурой, если вы куда-то торопитесь, постарайтесь отключить все отвлекающие факторы: телефон, радио, телевизор.
- Руки должны быть чистыми и теплыми. Ногти должны быть коротко острижены, чтобы прикосновения пальцев были приятными.
- Проводя акупрессуру, надо удобно сесть. При выполнении акупрессуры на руках или ногах их следует поместить на надежную неподвижную опору. Нажатие на точки должно быть равномерным. Сила давления определяется исходя из опыта и устанавливается на определенном уровне при приобретении достаточного опыта.
- Не следует массировать много точек в течение одного сеанса акупрессуры. После акупрессуры надо спокойно дождаться эффекта, то есть ответа организма. Надо дать ему достаточно времени, чтобы переработать полученные возбуждающие или успокаивающие импульсы. Не проявляйте нетерпения, если лечебный эффект наступает не сразу. Иногда проходит несколько минут, прежде чем наступает заметное облегчение или смягчение неприятных симптомов.
- Вероятно, вы не сразу найдете все нужные точки. Надо терпеливо отыскивать подходящие лично вам комбинации точек. Последовательность работы с соответ-

ствующими точками вырабатывается только на основе личного опыта. Сначала лучше записывать результаты, чтобы не повторять неудачные комбинации.

- Большинство точек располагается симметрично на правой и на левой половине поверхности тела. Акупрессуру надо проводить на обеих точках — когда это возможно, то одновременно (например, на голове, на туловище, на ногах и стопах). Если же одновременный массаж невозможен, то это не беда; при этом не играет никакой роли, с какой точки вы начнете массаж — с правой или с левой. Продолжительность массажа должна быть одинакова, массаж каждой точки должен продолжаться половину времени воздействия на обе точки.
- Что касается правил определения продолжительности работы с точками, то здесь невозможно дать какие-то четкие рекомендации, так как продолжительность воздействия зависит от энергетической ситуации в каждый данный момент. Поначалу следует ориентироваться на эффект и на интуитивное ощущение, которому и надо следовать. Заканчивать массаж надо в тот момент, когда вы чувствуете, что достигли наилучшего результата. Ваш организм сам скажет вам, что в данный момент ему достаточно того возбуждающего или расслабляющего импульса, который он уже получил, и что дальнейшие воздействия он не сможет адекватно переработать.
- Акупрессура у маленьких детей не должна продолжаться более одной минуты. У взрослых массаж можно проводить дольше — в течение нескольких минут.
- Как правило, выполнять акупрессуру надо один-два раза в день. Некоторые точки (например, при насморке) можно массировать и чаще — несколько раз в день — по потребности. Более подробные сведения на эту тему изложены ниже по тексту.
- При акупрессурном лечении другого человека надо обратить внимание вот на что: расстояния от анатомических ориентиров надо определять в единицах ширины пальцев пациента. Пациент может си-

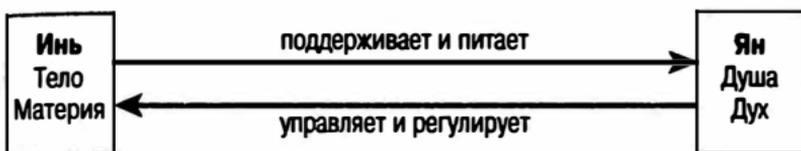
деть, лежать на спине или на животе – то есть так, как этого требует лечение. Единственное условие – поза не должна быть напряженной.

- В некоторых точках эффект акупунктуры можно усилить, втирая на фоне массажа настойку имбиря (которую покупают в аптеке).

Эффективная профилактика заболеваний

Уравновешенное состояние двух начал – начала инь и начала ян (см. с. 12) является залогом телесного и душевного благополучия, а следовательно, прекрасным профилактическим средством против заболеваний.

Акупунктура располагает простыми возможностями активировать начало инь (тело) и начало ян (дух и душу); при этом возникает уравновешенность, снятие напряжения, внутренний покой и безмятежность.



Создание и укрепление сопротивляемости организма

На наших кистях и стопах в определенных областях проходят три меридиана инь. Они расположены очень близко друг к другу, а иногда даже пересекаются. Эти места называются энергетическими центрами инь. Массируя эти центры, можно поддержать сопротивляемость организма.



Центры инь на кистях

Эти места находятся на внутренней поверхности руки ниже лучезапястного сустава.



Центры инь на стопах

На внутренней поверхности нижних частей голени над внутренними лодыжками находятся центры инь стоп. В этой области сходятся пути циркуляции энергии инь: меридиан почек, меридиан печени и меридиан селезенки и поджелудочной железы.

Как активируют энергетические центры инь

- Активируйте каждую точку центров инь по утрам, тотчас после пробуждения, лучше в одно и то же время.
- Сожмите кулаки и средними фалангами пальцев мягко потрите указанные области, осторожно на них надавливая. Движения следует продолжать до тех пор, пока вы не почувствуете внутри тела тепло. Обычная продолжительность массажа около двух минут.
- При регулярном использовании этот массаж значительно усиливает иммунную систему.
- Применяйте эту методику на протяжении четырех недель, и вы почувствуете, насколько стабилизировалось и улучшилось ваше общее состояние. В обычной жизни вы станете активнее, свежее, спокойнее и уравновешеннее!

Создание и укрепление душевной и духовной сопротивляемости

На поверхности тела есть три области, воздействуя на которые, можно активировать деятельность духа и души. Эти центры ян находятся на кистях рук, на голове под мочками ушей и в середине груди.

Эти области можно массировать попеременно или ограничиться тем центром, массаж которого по вашему личному опыту производит максимально благоприятный эффект. Массаж этих точек надо комбинировать с активацией центров инь (см. выше).



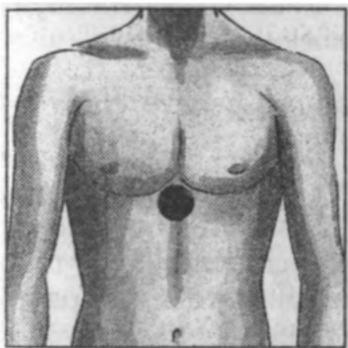
Центры ян на руках

Центры ян находятся на стороне мизинца, непосредственно под лучезапястным суставом.



Центры ян позади мочек ушей

Непосредственно позади мочек ушей начинается область центра ян, шириной около трех цуней. Область направлена в горизонтальном направлении к границе роста волос.



Центры ян на груди

В центре груди, у нижнего края грудины, там, где находится хрящевой сустав, расположена точка «голубиный хвост» — место, воздействуя на которое можно вызвать ощущение душевного равновесия.

Как активировать энергетические центры ян

- ▶ Массировать центры ян надо по утрам и вечерам. Утром на точки оказывают возбуждающее действие, вечерами — успокаивающее. Продолжительность массажа составляет, как и для центров инь, около 2 минут.

- Центры на руках надо массировать так же, как и центры инь, фалангами сжатых в кулаки пальцев.
- Области за мочками ушей надо массировать с двух сторон одновременно кончиками указательных или средних пальцев. При этом средний палец устанавливают непосредственно за мочкой и продвигают, совершая протирающее движение, по горизонтальной линии в направлении границы роста волос.
- Центр ян в нижней части грудины мягко массируют подушечками указательного или среднего пальца, совершая круговые движения.
- Попробуйте выполнять такой массаж регулярно в течение четырех недель, и вы почувствуете, как улучшилось и стабилизировалось ваше общее самочувствие. Вы станете активнее, свежее, спокойнее и уравновешеннее!



Полезный совет

Для активации энергии ян можно по утрам втирать в точки ян несколько капель масла зверобоя, а по вечерам – несколько капель масла бодяка. Эти масла, благодаря своим энергетическим свойствам, усиливают сигналы возбуждения по утрам и сигналы успокоения по вечерам.

Профилактика с помощью гармонизации потока энергии

Акупрессура гармонизирующих точек способствует уравновешиванию энергетического состояния в меридианах, а также свободному и беспрепятственному току жизненной энергии. Гармонизирующие точки находятся в углах ногтевых складок кожи на пальцах кистей и стоп. Кроме того, эти точки лежат в начале и конце каждого меридиана и образуют важные места перехода от одного меридиана к другому. Исключение составляет меридиан почек, гармонизирующая точка которого расположена на подошве стопы.

Расположение точки в дистальной (отдаленной) части конечности указывает на то, что гармоничное состоя-

ние энергетики нашего организма в существенной степени зависит от сбалансированного отношения между «внешним» и «внутренним». К области действия точек принадлежит, таким образом, не только переход от одного пути циркуляции энергии к другому, но и область, связывающая внешний и внутренний мир.

Функция гармонизирующих точек заключается в том, чтобы уравнивать энергетическое состояние организма. Когда из-за большого скопления энергии в меридиане возникает застой, гармонизирующие точки отводят избыток энергии. Если же имеет место недостаток энергии, то гармонизирующие точки осуществляют перераспределение энергии с тем, чтобы ввести в пустующий меридиан недостающую энергию. Эти точки выполняют вентильные и уравнивающие функции, на которые мы всегда можем положиться.

Поэтому мы всегда рекомендуем включать массаж гармонизирующих точек в программу лечения и профилактики.

Гармонизирующие точки на кистях рук

Гармонизирующие точки находятся в углах ногтевых складок кожи.



Гармонизирующие точки на стопах

Гармонизирующие точки находятся в углах ногтевых складок кожи и на подошве стопы (справа).



Полезный совет

Если у вас возникают трудности с массажем точек в ногтевых складках подушечкой большого пальца, то вы можете воспользоваться деревянной палочкой. Отшлифуйте конец палочки, которой вы совершаете кругообразный массаж, придав ему округлую форму, чтобы избежать травмы. Не надо оказывать сильный нажим на середину точки. Массаж всегда начинайте осторожно и нежно, если вы прибегаете к такому вспомогательному средству.

Как активируют гармонизирующие точки

- Каждую акупунктурную точку на стопах и на кистях надо массировать в течение приблизительно 1 минуты.
- Лучше всего начинать акупунктуру с мизинца правой кисти. После этого производят манипуляции на других пальцах, кончая большим, а потом повторяют такую же последовательность на пальцах левой кисти.

- Гармонизирующую точку на подошве правой стопы массируют в последнюю очередь, после манипуляций на всех пальцах — от мизинца до большого; такой же последовательности придерживаются, выполняя акупрессуру на левой стопе.
- Вся манипуляция на пальцах рук и ног продолжается около 20 минут. Если вы найдете время выполнять акупрессуру на пальцах хотя бы два или три раза в неделю, то этим вы поможете сохранению стабильного энергетического равновесия, а следовательно, и сохранению хорошего состояния здоровья.

Первая помощь в обыденных ситуациях

Говоря здесь о первой помощи, мы, конечно, не имеем в виду состояния, которые требуют неотложной медицинской помощи профессионалов. Однако акупрессура может оказать благоприятный эффект в любом случае и поможет вам с пользой провести то время, пока вы будете ждать прихода или приезда врача.

Нарушения кровообращения/ Колебания артериального давления

Массажем точки концентрированного воздействия и особой точки на среднем пальце — зон влияния на слабость и обморок — можно активировать ослабленное кровообращение. Это поможет насытить кислородом и питательными веществами клетки организма.



Точка концентрированного воздействия

В области внутреннего угла ногтевой складки среднего пальца.

- Сильно массируйте гармонизирующую точку кровообращения в течение 2 минут.



Особая точка среднего пальца

Расположена на кончике среднего пальца в середине ногтевого возвышения.

- ▶ Сильно надавить на точку ногтем большого пальца, справа и слева. Продолжительность надавливания около 1 минуты.

Боль/Травмы

Акупрессура может помочь весьма простым способом облегчить боль, которая сопровождает травмы и раны.



Высокая атака

Точка расположена в конце щели между 1-й–2-й костями плюсны. Здесь находится весьма чувствительная и болезненная точка.

- ▶ Начинать надо с нежного нажатия, которое можно усилить не раньше, чем через одну минуту. Общее время воздействия от 3 до 5 минут.



Срединный остров

Точка располагается на середине внешней щели между 5-й и 4-й костями пясти. Здесь и расположена эта весьма чувствительная к боли точка.

- ▶ Массировать точку надо со средним усилием в течение 2–3 минут.



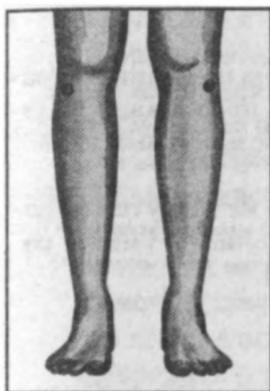
Ян - Купец

Нажимать подушечкой большого пальца на точку в области внутреннего угла ногтевой кожной складки указательного пальца.

- На эту точку следует нажимать в течение 2–3 минут.

Стресс/Нервозность/Страх

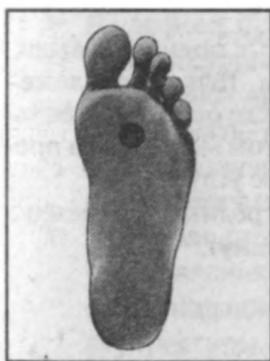
Перечисленные ниже точки влияют на функции вегетативной нервной системы. Успокаивающе воздействуют на дыхание, сердцебиение, желудок, кишечник и мочевой пузырь.



Божественное хладнокровие

На расстоянии четырех цуней ниже наружной ямки коленного сустава находится точка, расположенная в отчетливо прощупываемом углублении.

- Нажимать надо одновременно на обе точки в течение приблизительно 5 минут.



Текущие весенние ручьи

Точка расположена на подошве стопы, во впадине между суставными головками 1-го и 5-го пальцев, в переходе к более податливой суставной головке среднего пальца.

- Точку должен массировать помощник в течение 10 минут.



Великое единение

Точка лежит на пересечении воображаемых линий, проведенных вдоль оси симметрии и по темени от уха до уха.

- На точку надо нежно надавливать в течение примерно 4 минут.

Простуда/Гриппозная инфекция

Акупрессуру этих точек можно также выполнять и для профилактики указанных состояний. При появлении признаков гриппозной инфекции акупрессура помогает сгладить неприятные симптомы.



Ян – Пруд

Точка расположена на линии лучезапястного сустава, продолжающей углубление между безымянным пальцем и мизинцем.

- Надавливание на точку надо производить в течение 3–5 минут со средней силой.



Сквозь теснину

Руку надо держать с поднятым вверх большим пальцем. Точка расположена на три цуня ниже основания большого пальца. В этом месте легко прощупать небольшое углубление.

- Нажимать со средним усилием в течение 2–3 минут.



Долина в низине

Надавите большим пальцем на указательный так, чтобы у основания большого пальца образовалось возвышение. Нашупайте точку наибольшего возвышения и расслабьте пальцы.

- На точку надо надавливать со средней силой в течение приблизительно 3 минут.

Внимание!

- Прежде чем начать, ознакомьтесь с общими правилами выполнения акупрессуры (выше по тексту).
- Обозначения «массировать» и «выполнять акупрессуру» соответствуют основной технике надавливания и могут считаться синонимами.
- В следующем разделе вы найдете перечисленные в алфавитном порядке заболевания, которым в повседневной жизни подвержено множество людей.
- Указания, касающиеся каждого заболевания, предваряются краткой разъясняющей информацией. Вы прочтете, как можно устранить или смягчить нарушения самочувствия и состояния, какие возможные причины лежат в основе этих нарушений и как можно предупредить появление нарушений и возникновение боли.
- И наконец, приводится описание воздействия на две акупрессурные точки, которые на практике чаще всего применяют при данном заболевании и которые легко отыскать. Приведенные на русском языке наименования звучат подчас весьма поэтично и оригинально. Рисунки облегчают поиск точек.
- В сопроводительном тексте содержатся дополнительные указания по технике воздействия, по интенсивности надавливания и по длительности проведения акупрессуры.

Заболелания в алфавитном порядке

Боль в горле/Охриплость голоса	41	Нарушения пищеваре- ния: запор	68
Боль в локте	42	Нарушения пищеваре- ния: понос	69
Боль в спине /Боль в крестце	43	Насморк/Сенная лихо- радка	70
Боль в ушах	45	Недостаток энергии	71
Боль зубная и челюстная	46	Носовые кровотечения	72
Боль острая и хрониче- ская	47	Ночное недержание мочи	73
Варикозное расширение вен	49	Повышение артериаль- ного давления	74
Вегетативные расстрой- ства	50	Половая стимуляция	75
Воспаление придаточных пазух носа	51	Простуда/Гриппозная инфекция	76
Геморрой	52	Расстройства дыхания	77
Головная боль/Мигрень	53	Расстройства менстру- ального цикла	78
Депрессивное настрое- ние	55	Расстройства мочевого пузыря	79
Заболелания глаз	56	Расстройства сна – трудности при засы- пании	80
Избыточный вес	57	Расстройства сна: преры- вистый сон	81
Ишиас/Радикулит/Пора- жения межпозвоноч- ных дисков	58	Ревматические заболела- ния	82
Климактерические рас- стройства	59	Снижение артериально- го давления	83
Кожные заболелания/ Аллергия	60	Снижение и потеря аппетита	84
Курение/Отвыкание от курения	61	Снижение concentra- ции внимания	85
Люмбаго (поясничный прострел)	62	Страх/Внутреннее беспо- койство	86
Напряжение в плечах и затылке	63	Стресс и страх перед экзаменами	87
Нарушения кровообра- щения в кистях рук	64	Судороги в икроножных мышцах	88
Нарушения кровообра- щения в стопах	65	Укачивание	89
Нарушения кровообраще- ния/ Головокружение	66		

Боль в горле/Охриплость голоса

При больших голосовых нагрузках часто возникает охриплость голоса и боль в горле; преимущественно же эти явления сопровождают простуду и грипп. Вы испытываете царапающее ощущение в горле до того, как появляется боль при глотании или острая постоянная боль в горле. Чем раньше вы приступите к акупрессуре, тем лучше!

Помогает массаж следующих точек

Точка *молодой купец* является гармонизирующей точкой легочного меридиана области дыхания. Точка *долина в низине* обеспечивает энергией слизистые оболочки, которые поражаются при простуде в первую очередь: слизистые оболочки рта, носа и глотки.



Молодой купец

Точка расположена в области внутреннего края ногтевой складки кожи большого пальца.

- Массировать при появлении первых неприятных ощущений в горле с большой силой в течение нескольких минут.



Долина в низине

Прижмите большой палец к указательному так, чтобы вздулась ткань между ними. Найдите самую высокую точку этого вздутия и расслабьте большой палец.

- Массировать нежно эту точку в течение 3–5 минут.

Боль в локте

При занятиях некоторыми видами спорта и при профессиональной односторонней перегрузке мышц предплечья могут возникать изматывающие боли в локте. Иногда возникает раздражение и даже воспаление в области локтевого отростка (рука теннисиста).

Массаж предлагаемых точек полезно сочетать с массажем болевых точек (см. ниже).

Помогает массаж следующих точек

Точка *залив озера* является точкой снятия местной боли и находится непосредственно в болезненном месте. Точка *кости лучезапястного сустава* специально предназначена для снятия боли в руках и суставах рук. Подпись к верхнему рисунку.



Залив озера

Положите локоть на ладонь. Большой палец окажется с внутренней стороны локтевого сустава, а средний палец — с наружной. Обоиими пальцами нежно массировать больное место.

- Предплечье надо вращать так, словно вы ключом открываете дверь.



Точка кости лучезапястного сустава

Сожмите кисть в кулак и найдите самую выступающую точку лучезапястного сустава. Разожмите кулак.

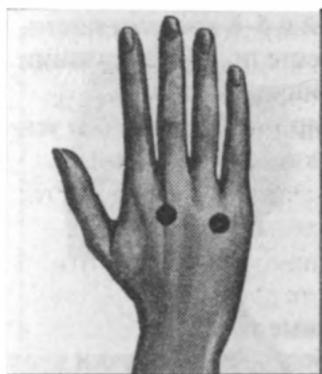
- При массаже надо в течение около 3 минут сильно надавливать на искомое место большим пальцем.

Боль в спине/ Боль в крестце

Согласно учению об энергиях инь и ян спина подчиняется началу ян. Спина — это активность и движение. Заболевания спины или позвоночника существенно ограничивают жизненную активность. Многие заболевания, обусловленные напряжением мышц спины, можно существенно облегчить их продольным массажем.

Помогает массаж следующих точек

Особые точки названы по традициям китайских крестьян, выращивавших рис и проводивших на полях в согнутом состоянии многие часы. Массаж двух предлагаемых нами других точек действует именно при напряжении мышц в области затылка.

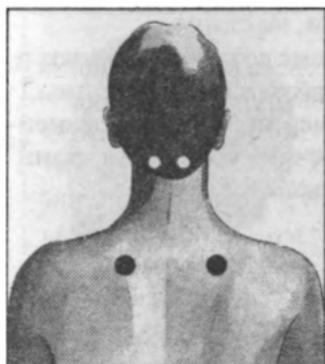


Особые точки для затылка и спины

Точка затылка: Непосредственно ниже костяшек указательного и среднего пальцев.

Крестцовая обезболивающая точка: непосредственно ниже костяшек безымянного пальца и мизинца в начале бороздки между 5-й и 4-й костями пясти.

► Массаж производится в течение 4 минут.



Небесные столпы/Витая стена

Две точки располагаются на задней границе роста волос на 2 поперечных пальца по сторонам от средней линии, а также над внутренними верхними краями лопаток.

► Партнер массирует точки от 3 до 4 минут.

Боль в спине/ Боль в крестце

При попытках сохранить равновесие избегайте односторонней нагрузки на мышцы спины! При ношении сумки полезно менять руки. По примеру собак и кошек несколько раз в день всласть потягивайтесь! При необходимости прибегайте к массажу обезболивающих точек (см. ниже).

Помогает массаж следующих точек

Для повседневного массажа лучше всего подходит обезболивающая точка *срединный остров*. Массаж болезненных точек в месте боли помогает уравновесить потоки энергии в заинтересованных тканях.



Срединный остров

Точка расположена в наружной бороздке пясти, в ее середине между 4-й и 5-й костями пясти. В этом месте при надавливании обычно ощущается боль.

- Массировать со средним усилием в течение 2–3 минут.



Болезненные точки

Это все болезненные точки вдоль позвоночного столба вообще и, в частности, на спине.

- Пациент ложится на живот и расслабляет мышцы спины. Партнер массирует болезненные точки, захватывая ткани (см. выше).

Боль в ушах

Боль в ушах может иметь самое разнообразное происхождение. Воспаление наружного слухового прохода или воспаление среднего уха проявляются лихорадочной реакцией и пульсирующей болью в ухе. В каждом случае диагноз должен ставить врач, так как неверно поставленный диагноз и неправильное лечение могут в перспективе привести к снижению слуха. Для уменьшения боли можно в дополнение к предложенным точкам воздействовать и на болевые точки (см. ниже).

Помогает массаж следующих точек

Нажимать на обе точки слева и справа, причем одновременно. Они регулируют потоки энергии в области ушей, оказывают успокаивающее действие, отводя избыток энергии.



Дворец слуха

Точка находится в области козелка ушной раковины – хрящевого выступа у начала наружного слухового прохода.

- Слегка мять козелок, зажав его между большим и указательным пальцами в течение примерно 3 минут.



Защита от ветра

Точка расположена позади ушной раковины под мочкой уха, там, где по направлению к границе роста волос прощупывается небольшой костный выступ – сощевидный отросток.

- Массировать легким надавливанием в течение 2 минут.

Боль зубная и челюстная

Воскресенья или праздники — не важно, зубная боль не знает закона, и, как правило, словно назло возникает тогда, когда зубоврачебные кабинеты закрыты. Естественно, акупрессура ни в коей мере не может заменить лечения у стоматолога, но она может облегчить ожидание приема. При острой и сильной боли можно комбинировать воздействие на предлагаемые точки с воздействием на обезболивающие точки.

Помогает массаж следующих точек

Массаж точки *центр человека* действует успокаивающе преимущественно на полость рта и челюсти. Точка *покупатель ян* может притупить боль во время ожидания приема и на фоне стоматологических манипуляций.



Центр человека

Точка расположена между носом и верхним краем верхней губы. Надавливание производят, захватив область точки большим пальцем (изнутри) и указательным пальцем (снаружи).

- Массировать надавливанием, производимым указательным пальцем со средним усилием в течение примерно 2 минут.



Покупатель ян

Надавливать краем ногтя большого пальца на внутренний угол ногтевой складки кожи указательного пальца той же руки.

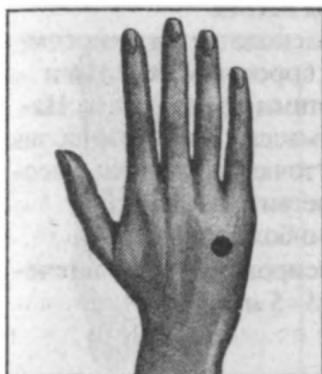
- Надавливать на эту точку следует в течение 2–3 минут.

Боль острая и хроническая

Современная медицина уже давно не рассматривает боль как основу болезни. Врачи ищут причину боли согласно тем анатомическим и функциональным изменениям, которые вызваны болезненным процессом. При сильном стрессе организм сам выбрасывает в кровь массу естественных болеутоляющих веществ. Акупрессура позволяет стимулировать этот механизм.

Помогает массаж следующих точек

Путем стимуляции обезболивающих точек можно увеличить продукцию естественных обезболивающих веществ и нейрохимических медиаторов: эндорфинов, энкефалинов, адреналина и норадреналина.



Срединный остров

Точка располагается в середине бороздки пясти между 5-й и 4-й костями пясти. При надавливании эта точка часто оказывается болезненной.

- Массировать надо со средним усилием в течение 2–3 минут.



Центр человека

Точку надо массировать при сильной боли в голове. Точка расположена между носом и верхним краем верхней губы.

- Губу следует несильно захватить двумя пальцами (указательным пальцем снаружи и большим пальцем изнутри) и слегка надавливать в течение 2 минут.

Боль острая и хроническая

Лечение боли – это классическая задача акупунктуры. На фоне поразительных успехов – например, применения акупунктуры для обезболивания операций – этот метод обезболивания получил широкое признание и на Западе. Акупрессура тоже является превосходным, лишенным осложнений и побочных эффектов методом лечения острой и хронической боли.

Помогает массаж следующих точек

Точка *высокий натиск* предназначена для массажа при сильной боли. При этом совершенно неважно, вызвана ли острая боль травмой или мигренью. Основной точкой, предназначенной для лечения боли, является точка *гора богов*.



Высокий натиск

Точка располагается у переднего края борозды между 1-й и 2-й костями предплюсны. Начинать массаж надо нежно, так как эта точка отличается высокой чувствительностью, а иногда и болезненностью.

- Массировать можно в течение 3–5 минут.



Гора богов

Точка расположена на наружной поверхности стопы, непосредственно под наружной лодыжкой.

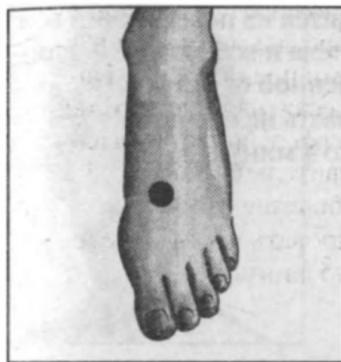
- Массировать надо со средним усилием, при необходимости несколько раз в день. Продолжительность массажа зависит от интенсивности боли.

Варикозное расширение вен

Поначалу варикозное расширение вен представляет собой едва заметное изменение подкожных сосудов, причиняющее по большей части чисто косметическое неудобство, но со временем на запущенной стадии расширение вен может привести к серьезным осложнениям: к чувству тяжести в ногах, к усилению склонности к судорогам икроножных мышц и к боли в пораженных участках конечностей. Акупрессура помогает облегчить чувство тяжести и боль.

Помогает массаж следующих точек

Массаж точек *высшая атака* и *гора богов* помогает устранить боль, так как вызывает высвобождение в организме естественных болеутоляющих веществ (эндорфинов). *Гора богов* — это основная точка для снятия боли.



Высшая атака

Расположена у переднего края бороздки между сухожилиями 1-го и 2-го пальцев стопы.

- Массировать со средним усилием от 3 до 4 минут.



Гора богов

Точка расположена на наружной поверхности стопы, непосредственно под наружной лодыжкой.

- Массировать со средним усилием по потребности несколько раз в день. Длительность массажа зависит от выраженности боли.

Вегетативные расстройства

Вегетативная дистония, вегетативная дисфункция — эти выражения представляются весьма впечатляющими и являются, по сути, синонимами, но обозначают они всего лишь нарушенное соотношение между напряжением и расслаблением, активацией и покоем, что может приводить к функциональным и органическим нарушениям — от нервных спазмов в желудке до неровного пульса.

Помогает массаж следующих точек

Воздействие на точки *великое единение* и *божественное хладнокровие* создают гармонизацию потоков энергии инь и ян, а также регулируют выраженность вегетативных проявлений (симпатических и парасимпатических).



Великое единение

Точка находится на пересечении оси симметрии тела и воображаемой линии, проведенной от уха до уха.

- Массировать нежно в течение примерно 4 минут.



Божественное хладнокровие

Точка расположена в отчетливо прощупываемом углублении на 4 цуня ниже наружной подколенной ямки.

- Массировать с обеих сторон одновременно в течение 3—4 минут.

Воспаление придаточных пазух носа

При состояниях хронического раздражения и в острой фазе воспаления является действенной профилактической мерой и полезным дополнением наряду с другими мерами по уменьшению отека и воспаления слизистых оболочек. Своевременно проведенная акупрессура помогает предотвратить дальнейшее распространение воспалительного процесса на верхнечелюстные и лобные пазухи.

Помогает массаж следующих точек

Точка *четверного свечения* оказывает регулирующее воздействие на кровоснабжение слизистых оболочек околоносовых пазух. Главная точка слизистых оболочек — *долина в низине* — отвечает за состояние слизистых оболочек полости рта и носа.



Четверное оздоровление

Эта точка находится непосредственно под краем скуловой кости на линии середины глаза, на расстоянии ширины одного пальца ниже его, в небольшом углублении.

- Нежно массировать одновременно обе точки в течение нескольких минут. В острых случаях массаж надо выполнять несколько раз в день.



Долина в низине

Прижмите большой палец к указательному и найдите искомую точку на самом высоком месте образовавшегося возвышения. Расслабьте большой палец.

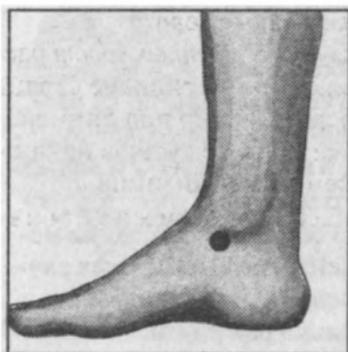
- Массировать точку легким надавливанием в течение примерно 4 минут.

Геморрой

Слизистая оболочка конечного отдела толстой кишки имеет вид длинных продольных складок, в которых расположены многочисленные вены. Ослабление соединительной ткани, плохое питание и малоподвижный, сидячий образ жизни благоприятствуют истончению и расширению стенок вен и их выбуханию. Это заболевание называется геморроем. Во время беременности давление увеличенной матки на тазовое дно благоприятствует возникновению геморроя.

Помогает массаж следующих точек

Точка *холм торговца* отвечает за состояние соединительной ткани и способствует ее укреплению. Точка *плечевой кости*, расположенная на меридиане толстой кишки, действует успокаивающе и уменьшает зуд.



Холм торговца

Точка расположена в углублении непосредственно под внутренней лодыжкой на линии оси первого пальца стопы.

- ▶ Массировать со средним усилием в течение 5–7 минут.



Точка плечевой кости

Поднимите плечо горизонтально. В ямке непосредственно над плечевым суставом отыщите нужную точку. Опустите руку и расслабьте ее.

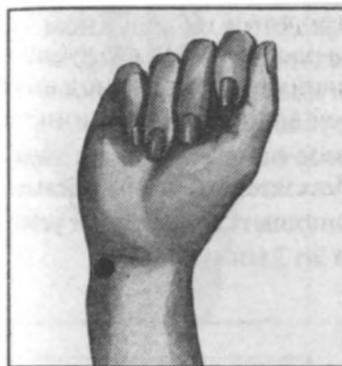
- ▶ Массировать сильно в течение 2–3 минут.

Головная боль/Мигрень

Как это ни парадоксально звучит, но при головной боли с самой головой, как правило, все остается в порядке. Проблема чаще всего заключается совсем в другом – пусковыми механизмами оказываются переутомление, голод, стресс, напряжение. Болеутоляющие лекарства часто лишь притупляют восприятие головной боли. Для профилактики головных болей надо достаточно отдыхать, расслабляться и больше двигаться!

Помогает массаж следующих точек

Уравновешивающая энергетическая точка *божественные ворота* расположена на меридиане сердца. Точка *встречи трех инь* является центром инь, и ее массаж может помочь при головной боли, связанной с менструацией.



Божественные ворота

Точка *божественных ворот* расположена на меридиане сердца, непосредственно под линией лучезапястного сустава на продолжении оси мизинца.

- Массировать нежно и мягко от 2 до 3 минут.



Точка встречи трех инь

Точка расположена на 4 цуня выше внутренней лодыжки. При измерении расстояния первый палец располагают на самом возвышенном месте лодыжки.

- Нежно массировать мышцу в течение около 3 минут.

Головная боль/Мигрень

Головная боль может также указывать на нарушение баланса между энергией мышления и энергией чувств, между *верхним* и *нижним*. При головной боли можно массировать также общие болевые точки (см. ниже). Не следует массировать все точки одну за другой. После каждой манипуляции надо повременить 15 минут, чтобы дождаться реакции.

Помогает массаж следующих точек

Точка *рыбий хвост* является классической в лечении головной боли. Три особых точки целенаправленно действуют на интенсивность восприятия боли: в области лба, темени и затылка.



Рыбий хвост

Точка находится на наружном крае костной глазницы под наружным краем брови в небольшом углублении. Массировать точки надо одновременно с двух сторон указательными пальцами.

- Массировать со средним усилием до 3 минут.



Точки лба, темени и затылка

Все точки находятся в области межфаланговых суставов пальцев кисти — на указательном пальце (внутренняя поверхность), на среднем пальце (внутренняя поверхность) и на мизинце (наружная поверхность).

- Массировать с большой силой в направлениях, указанных стрелками, в течение приблизительно 4 минут.

Депрессивное настроение

Здесь мы имеем в виду повседневные и преходящие состояния безынициативности и подавленности. Эти состояния обусловлены переутомлением на работе, неразрешенными частными и производственными конфликтами, которые часто заставляют нас отгораживаться от жизни. Здесь может помочь акупрессура, позволяющая сгладить эти колебания телесного и душевного состояния.

Помогает массаж следующих точек

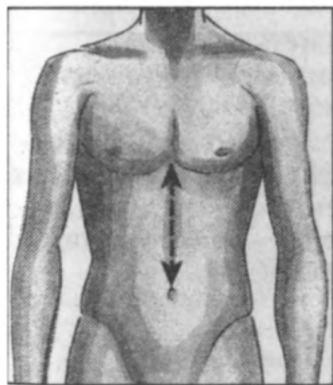
Важной возбуждающей точкой, влияющей на состояние сердца и психики, является точка *волна прибой*. Гармонизирующим действием обладает массаж *особой зоны сосудов зачатия*, вызывающий гармонизацию и уравновешенность при состояниях внутреннего беспокойства.



Волна прибой

Точка расположена в области угла ногтевой складки кожи мизинца.

- Для того чтобы стабилизировать жизненную активность, надо регулярно массировать эти точки с обеих сторон по 2–3 минуты.



Особая зона сосудов зачатия

Зона расположена на линии, соединяющей пупок с нижним краем грудины.

- Зону надо массировать 2 или 3 пальцами в течение нескольких минут несколько раз в течение дня.

Заболевания глаз

В течение дня следует давать отдохнуть глазам. Они заняты целый день — в школе, во время чтения, при вождении автомобиля, при работе на компьютере и при сидении перед телевизором. При переутомлении в глазах появляется жжение, они начинают слезиться. Можно, между прочим, порекомендовать одно простое упражнение: несколько раз в день по 2 минуты смотреть на очень удаленный предмет!

Помогает массаж следующих точек

Некоторые специальные точки способствуют восстановлению энергетики глаз и всей области глазниц. Эти точки следует массировать при появлении болезненного давления в глазах, при головной боли и мигрени.



Специальные точки во внутренних углах глаз

Указательными пальцами массируют спинку носа с обеих сторон на высоте углов глаз.

- Мягко массировать точки в течение 2 минут.



Особая область вокруг глаз

Эта область находится на костной границе глазницы.

- Точки надо массировать средними фалангами указательных пальцев изнутри и снаружи, попеременно — верхний и нижний край глазницы.

Избыточный вес

Наше пищевое поведение часто определяется не истинными потребностями в энергии и питательных веществах, но душевным состоянием. Часто внезапно просыпающийся волчий аппетит является признаком потребности во внимании, заботе и ласке. Акупрессура устраняет волчий аппетит и в этом случае помогает наверняка, так как вместо того, чтобы есть, вы занимаетесь акупрессурой.

Помогает массаж следующих точек

С помощью массажа точек *смывающее море* и *центр человека* можно активировать центры, управляющие нашим пищевым поведением согласно истинным ощущениям голода и насыщения.



Смывающее море

Найдите середину расстояния от плеча до локтя. Точка располагается точно на продольной линии, делящей плечо пополам.

- Массировать ритмичными надавливаниями 30–40 раз.



Центр человека

Точка находится между носом и верхним краем верхней губы. Для массажа верхнюю губу захватывают двумя пальцами – большим (изнутри) и указательным (снаружи).

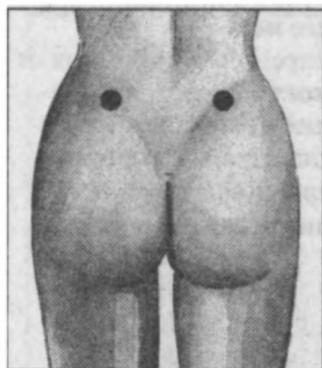
- При появлении волчьего аппетита сдавить губу, как указано, и удерживать в течение 90 секунд.

Ишиас /Радикулит/Поражения межпозвоночных дисков

Седалищный нерв является самым длинным нервом человека – начинаясь от крестца, он продолжается своими разветвлениями до пальцев стоп. Боль чаще всего возникает от смещения межпозвоночного диска, что приводит к ущемлению нервной ветви и к боли. Следствием являются ограничение подвижности и воспалительный процесс в нервном корешке.

Помогает массаж следующих точек

Точки *ка-те* и *срединный остров* уменьшают боль, расслабляют и снимают избыточное напряжение мышц спины и обеспечивают большую подвижность, что само по себе действует расслабляющее.



Ка-те

Линию межягодичной складки надо продлить вверх и в стороны. Точки лежат на самых высоких местах полученных воображаемых кривых.

- Массировать точки надо в расслабленном положении, лежа на животе, со средним усилием в течение 3 минут.



Срединный остров

Точка расположена в середине наружной борозды тыльной поверхности кисти. Точка весьма болезненна при массаже.

- Массировать со средним усилием в течение 2–3 минут.

Климактерические расстройства

Изменения в гормональной регуляции становятся нешуточным вызовом для равновесия тела и души в климактерическом периоде. Горячие приливы, резкие перепады настроения, внутреннее беспокойство и другие тягостные ощущения можно устранить или существенно ослабить с помощью регулярно выполняемой акупунктуры. Помимо предлагаемых на этой странице точек, можно использовать также точки для воздействия на вегетативные расстройства (см. выше).

Помогает массаж следующих точек

В качестве центра воздействия на энергию инь при климактерических расстройствах используют точку *встречи трех инь* (центры инь на стопе). Особая точка подбородка оказывает стабилизирующее и уравнивающее действие.



Встреча трех инь

Точка расположена на 4 цуня выше внутренней лодыжки. При измерении расстояния первый палец располагают на самом выступающем месте лодыжки.

- Массировать в области мышц нежно в течение около 3 минут.



Особая точка подбородка

Точка расположена в середине подбородка, непосредственно на краю, в месте перехода в подчелюстную область.

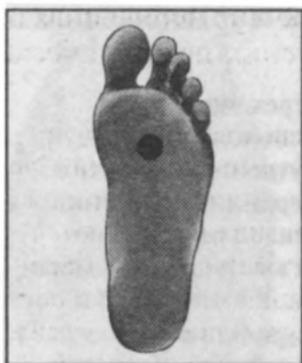
- При необходимости эту точку можно сильно массировать несколько раз в день приблизительно по 3 минуты.

Кожные заболевания/Аллергия

Все люди по-разному реагируют на раздражающие кожу вещества. Иногда ответ иммунной системы затрагивает кожу. Кожа является важнейшим защитным и контактным органом, и ее состояние в большой степени зависит от состояния обмена веществ и вегетативной регуляции. Массаж предлагаемых точек можно дополнить массажем точки плечевой кости (см. выше), чтобы уменьшить зуд.

Помогает массаж следующих точек

За вегетативную регуляцию отвечает гармонизирующая точка меридиана почек «наступающая весна». Точка *заднее ущелье* смягчает и уменьшает зуд.



Наступающая весна

Точка расположена на подошве стопы в углублении между суставными головками большого пальца и мизинца в области перехода к средней трети стопы.

- Партнер должен нежно массировать эту точку в течение около 10 минут.



Заднее ущелье

Не напрягая руку, сожмите пальцы в кулак. В заднем конце складки, в которой находится кончик мизинца, и расположена исходная точка.

- Массировать в течение 1–2 минут.

Курение/Отвыкание от курения

Курение зачастую является всего лишь заученным психологическим стереотипом, привычкой. Если же это настоящая зависимость и патологическая тяга, то в этом случае требуется врачебная помощь. Регулярное курение повышает риск возникновения множества органических нарушений и заболеваний. Для ослабления связанных с отказом от курения психовегетативных реакций рекомендуется массировать также точку «божественное хладнокровие».

Помогает массаж следующих точек

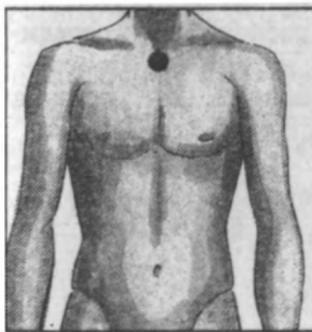
Никакой массаж акупрессурных точек один не поможет вам расстаться с курением, если у вас нет истинного желания и мотива бросить эту вредную привычку. Но активация энергии в соответствующих меридианах поможет укрепить силу сопротивления патологической тяге к курению.



Божественные ворота

Точка находится за линией лучезапястного сустава на продолжении оси мизинца.

- Массировать, начиная с нежных прикосновений и постепенно увеличивая силу давления до средней, в течение 5 минут; манипуляцию повторять утром, днем и вечером.



Особая точка чжа-па-эс

Точка находится у верхнего края грудины близ места прикрепления хрящей. При массаже не соскальзывать в яремную выемку!

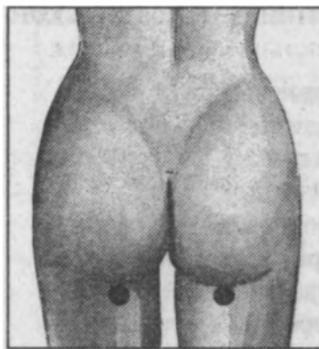
- Начинать с мягкого массажа и продолжать его около 5 минут. Манипуляцию повторять 3 раза в день.

Люмбаго (поясничный прострел)

После резкого неконтролируемого движения или при подъеме большой тяжести может возникнуть сильная острая боль в пояснице, которую в народе называют прострелом. Очень важно: при любом поражении позвоночника необходимо немедленно обращаться к врачу! В качестве вспомогательного мероприятия можно массировать при болях в пояснице дополнительные точки, кроме предложенных (см. ниже).

Помогает массаж следующих точек

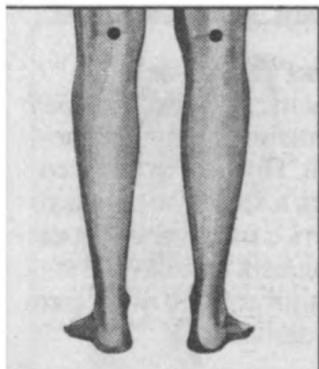
Точка *место опоры* и точка *середина кривой складки* находятся на меридиане мочевого пузыря и служат для устранения напряжения и снятия судорог. Они способствуют расслаблению мышц и восстановлению ограниченной болью подвижности в позвоночнике.



Место опоры

Лучше всего эти точки находить с помощью партнера в положении лежа на животе. Точки расположены непосредственно в ягодичных складках, на средней линии задней поверхности бедра, и распространяются как кнутри от линии, так и кнаружи.

- Массировать со средним усилием до 10 минут.



Середина кривой складки

Как указывает само название точки, она расположена в середине складки, находящейся в области подколенной ямки. Эта точка весьма чувствительна к надавливанию.

- Массировать очень нежно в течение 2–3 минут.

Напряжение в плечах и затылке

Проблемы с плечами и затылком нередко возникают при длительном однообразном положении (например, за компьютером или за письменным столом), когда голова и руки совершают однообразные движения только вперед. Как только мы изменяем направление движений, в шее и плечах появляется боль тянущего характера, которая распространяется и на другие группы мышц.

Помогает массаж следующих точек

Массаж болезненных точек помогает высвободить застоявшуюся в них энергию и успокоить боль. Точка *срединный остров* уменьшает боль и ослабляет судорожное напряжение мышц.



Точки болезненности

Болезненные места находят простым ощупыванием. Воздействие облегчает сильнее, если массаж проводят одновременно с обеих сторон.

- Боль «растирают» мягкими кругообразными движениями.



Срединный остров

Точка расположена в наружной борозде на тыле кисти между 4-й и 5-й костями пальца. При надавливании на эту точку нередко ощущается болезненность.

- Массировать со средним усилием в течение 2 минут, при острой боли можно массировать эту точку несколько раз в день.

Нарушения кровообращения в кистях рук

Нарушения кровообращения в кистях и стопах могут иметь органическую причину вследствие патологических изменений в строении сосудов. Но в некоторых случаях нарушения кровообращения являются следствием вегетативных нарушений, обусловленных состоянием напряжения. Существует множество обиходных выражений, подчеркивающих связь холодных рук и ног с общим состоянием. Очень важно много двигаться!

Помогает массаж следующих точек

Точка *массированной атаки* является гармонизирующей точкой, расслабляющее действующей на тело. Точка *отводящий канал* способствует восстановлению потока энергии по блокированному меридиану.



Точка массированной атаки

Точка расположена у наружного края ногтевой складки кожи среднего пальца.

- Массировать эту гармонизирующую точку надо со средней силой в течение около 3 минут.



Отводящий канал

Точка расположена на продолжении оси мизинца приблизительно на ширину концевой фаланги большого пальца ниже линии лучезапястного сустава.

- Массировать нежно до 5 минут, если вы чувствуете, что у вас холодеют руки.

Нарушения кровообращения в стопах

При нарушениях кровообращения в стопах необходимо вести подвижный образ жизни и обратить внимание на сбалансированность питания и курение! Кровь, поступающая в стопы, снабжает их необходимыми питательными веществами и кислородом и уносит отработанные шлаки. Необходимо отказаться от потребления алкоголя и от курения, больше двигаться и периодически шевелить стопами и пальцами ног.

Помогает массаж следующих точек

Точка *божественное хладнокровие* регулирует выраженность вегетативных реакций и способствует поступлению энергии в нижние конечности. Точка *встречи трех инь* снимает напряжение и обеспечивает поступление энергии инь.



Божественное хладнокровие

Точка расположена на 4 цуня ниже наружной ямки коленного сустава в отчетливо прощупываемом углублении.

- Массировать одновременно обе точки в течение 5–7 минут.



Точка встречи трех инь

Точка расположена на 4 цуня выше внутренней лодыжки. Измерение начинают с самой выступающей части лодыжки.

- Массировать нежно в течение приблизительно 3 минут.

Нарушения кровообращения/Головокружение

Обычные колебания мозгового кровообращения проявляются утомляемостью, бледностью, снижением настроения, снижением интереса к жизни и трудностью «раскачаться» утром. Необходимо начать активно тренировать сердечно-сосудистую систему занятиями спортом, щеточным массажем и контрастным душем! При тяжелой сердечной или сосудистой недостаточности заниматься акупрессурой не следует (см. выше).

Помогает массаж следующих точек

Гармонизирующие точки оказывают уравнивающее и усиливающее воздействие на кровообращение. Массаж точки *внутренний пограничный вал* также приводит в порядок регуляцию кровообращения.



Точка концентрированной атаки/ Волна прибой

Точки расположены в области внутренних углов ногтевых складок кожи мизинца и среднего пальца.

- Массировать со средним усилием, постепенно увеличивая давление в течение примерно 4 минут.



Внутренний пограничный вал

Точка расположена на 3 цуня ниже линии лучезапястного сустава на продолжении оси среднего пальца.

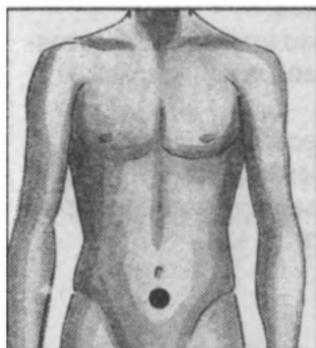
- Массировать нежно в течение примерно 4 минут.

Нарушения кровообращения/Головокружение

Тренируя систему кровообращения, не забывайте, что повышать нагрузки надо постепенно! По потребности комбинируйте воздействия на точки улучшения кровообращения в конечностях (см. выше), а также на точки, предназначенные для нормализации артериального давления (см. выше). Акупрессура помогает в тех случаях, когда нарушения кровообращения и связанное с ними головокружение обусловлено вегетативной дисфункцией.

Помогает массаж следующих точек

Точка *море энергии* активирует так называемый малый кругооборот энергии между сосудами управления и зачатия. *Особая точка корня носа* способствует улучшению циркуляции энергии в голове.



Море энергии

Точка расположена на три цуня ниже пупка. Для стимуляции надо массировать складку кожи, зажав ее указательным и большим пальцами.

- Массировать сильно в течение 3 минут.



Особая точка корня носа

Точка находится на переносице точно между бровями. Массаж осуществляют размашистыми движениями по направлению ко лбу.

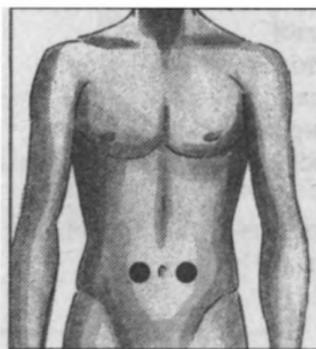
- Массировать следует в течение приблизительно 3 минут.

Нарушения пищеварения: запор

Если кишечник функционирует правильно, то ежедневный стул – это норма. Причинами запора часто бывают неправильное и недостаточное питание, плохая моторика кишечника или психологические нарушения. Кишка получает стимул к движению извне. Кишка вынуждена двигаться, чтобы приводить в движение свое содержимое. Итак – везде вечное движение!

Помогает массаж следующих точек

Точки *небесной оси* регулируют процесс пищеварения и активируют моторику желудочно-кишечного тракта. Особые зоны действуют по принципу отводящего кигайского массажа.



Небесная ось

Точки расположены на расстоянии 3 цуней слева и справа от пупка.

- Массировать лучше всего одновременно со средним усилием в течение примерно 3 минут.



Особая зона указательного пальца Боковые поверхности указательного пальца

- Сильно надавливая, проводить в течение 2 минут указательным и большим пальцами другой руки по зоне в направлении от пястно-флангового сустава указательного пальца до его кончика.

Нарушения пищеварения: понос

Понос, как защитную реакцию, направленную на очищение организма, нельзя останавливать искусственно. Необходимо лишь с помощью сбалансированных растворов поддерживать нормальное водно-электролитное равновесие в организме. При поносе надо пить много минеральной воды, травяные чаи и электролитные смеси, которые можно купить в аптеке. При поносе надо обязательно обратиться к врачу, так как понос может быть первым симптомом инфекционного заболевания.

Помогает массаж следующих точек

Для восстановления слизистой оболочки кишки полезно массировать точку *долина в низине*. Согласно же традициям китайского массажа, воздействие на *особую зону* производит созидающий и усиливающий эффект.



Долина в низине

Надавите большим пальцем на указательный так, чтобы у основания большого пальца образовалось возвышение. Нащупайте точку наибольшего возвышения и расслабьте пальцы.

- Массировать нежно в течение около 4 минут.



Особые зоны указательного пальца

Зона находится на боковых поверхностях указательного пальца.

- Указательным и большим пальцами другой руки проводят вдоль боковых поверхностей указательного пальца с большой силой в течение примерно 2 минут, начиная от кончика пальца до его пястно-фалангового сустава.

Насморк/Сенная лихорадка

Насморк может быть обусловлен неспецифической вирусной инфекцией, аллергической реакцией. А также появлением «соплей» при выраженных эмоциональных реакциях на фоне ослабления иммунитета. Дополните лечение насморка массажем предлагаемых точек, добавив при необходимости массаж точек, предназначенных для лечения воспаления придаточных пазух носа (см. соответствующий раздел).

Помогает массаж следующих точек

Точка *долина в низине* — главная точка слизистых оболочек. Точки *зернохранилище* и *хозяин запахов* снижают отек и слизиотделение.



Долина в низине

Прижмите большой палец к указательному. Нужная точка находится на вершине образовавшегося тканевого возвышения. Расслабьте большой палец.

- Массируйте эту точку, начав с нежных прикосновений и закончив надавливанием со средней силой. Массировать в течение 3–5 минут.



Хозяин запаха/Зернохранилище

Точки располагаются по сторонам крыльев носа, в ямке над верхней губой, и под ноздрями.

- Массировать по очереди одновременно парные точки приблизительно по 4 минуты каждую пару. В острой стадии насморка можно проводить массаж несколько раз в день.

Недостаток энергии

Состояние постоянной готовности к нагрузкам и повышенные требования к организму на работе и в свободное время не проходят для человека бесследно. Многие люди просто разучились расслабляться и восстанавливаться. Смена напряжений и расслаблений — залог гармонического энергетического состояния.

Помогает массаж следующих точек

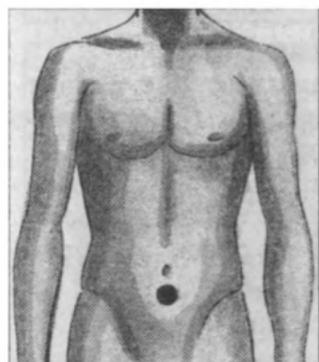
Точка *сквозь теснину* самим своим названием говорит о том, что воздействие на нее позволяет пропустить поток энергии через место сужения в меридиане. Точка *море энергии* активизирует энергетические резервы и оказывает возбуждающее и освежающее действие.



Сквозь теснину

Поднимите руку вверх, направив также вверх и большой палец. На 3 цуня ниже основания большого пальца нащупайте небольшое углубление.

- ▶ Массировать со средним усилием в течение около 5 минут.



Море энергии

Точка расположена на 3 цуня ниже пупка. Массировать кожу в этой области, зажав ее между большим и указательными пальцами.

- ▶ Массировать после утреннего подъема с постели или еще лежа в кровати в течение около 4 минут.

Носовые кровотечения

Если причиной носового кровотечения явилось внешнее воздействие (удар или падение), то носовое кровотечение может сопровождаться также кровоизлиянием в полости черепа. При длительном, не останавливаемом носовом кровотечении или при кровотечении, которому предшествовала травма головы, следует немедленно обратиться к врачу! Кроме того, желательно положить пузырь со льдом на затылок, не сморкаться, не запрокидывать голову назад! Правда, наиболее частой причиной носового кровотечения является сухость и растрескивание слизистой оболочки полости носа.

Помогает массаж следующих точек

Точка *долина в низине* является главной в регуляции кровообращения в слизистых оболочках. Особая точка мизинца применяется в случаях носовых кровотечений согласно давней традиции.



Долина в низине

Прижмите большой палец к указательному и найдите нужную точку на образовавшемся возвышении — на его самой высокой точке. Расслабьте большой палец.

- Массировать со средним усилием в течение примерно 2 минут.



Особая точка мизинца

Точка находится в складке, соответствующей первому межфаланговому суставу мизинца.

- Массировать ритмичными нажатиями большого пальца с частотой один раз в секунду. Произвести 20–30 нажатий.

Ночное недержание мочи

Ночное недержание мочи в ряде случаев (как правило, у маленьких детей) служит способом уравновесить душевную тяжесть (обусловленную трудностями в школе или в отношениях с родителями). Иногда ночное недержание называют мочевым плачем. Угрозы и упреки, как правило, усугубляют проблему, а психологическое консультирование часто приводит к сглаживанию стрессовой ситуации и разрешению конфликта, что улучшает состояние больного.

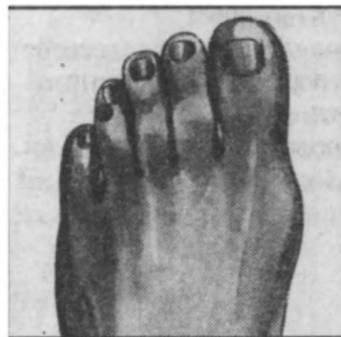
Помогает массаж следующих точек

Божественное хладнокровие: эта точка оказывает сильное влияние на процессы психовегетативной регуляции. **Переход в инь** оказывает вспомогательное действие, снимая судорожное напряжение мышц, и помогает нормально опорожнять мочевой пузырь в течение дня.



Божественное хладнокровие
Точка находится в отчетливо прощупываемом углублении на 4 цуня ниже наружной подколенной ямки.

- Массировать надо с обеих сторон одновременно в течение 3–4 минут.



Переход в инь

Точка находится в наружном углу кожной ногтевой складки 4-го пальца стопы. Это гармонизирующая точка меридиана желчного пузыря.

- Массировать эту точку надо по вечерам в течение нескольких минут.

Повышение артериального давления

Причины повышения артериального давления должны быть выявлены врачом, и лечение безусловно надо осуществлять под его наблюдением! Повышенным артериальное давление считается в тех случаях, когда систолическое (большее из двух значений давления) постоянно удерживается на цифрах выше 140 мм рт. ст. Повышенное артериальное давление (гипертония) проявляется головной болью, головокружением, расстройствами сна, раздражительностью и постоянным ощущением напряжения.

Помогает массаж следующих точек

Массаж *гармонизирующих точек* сердечного меридиана оказывает уравнивающее действие на кровообращение. Массаж точки *великое возвышение* оказывает успокаивающее действие и непосредственно снижает артериальное давление крови.



Точка массируемой атаки/ Волна прибоя

Точки расположены на внутренних углах ногтевых складок кожи мизинца и среднего пальца кисти соответственно.

- При показаниях эти точки надо массировать 3 раза в день — утром, днем и вечером со средней силой в течение 3 минут.



Большое возвышение

Точка расположена непосредственно у верхнего края лучезапястного сустава на оси среднего пальца.

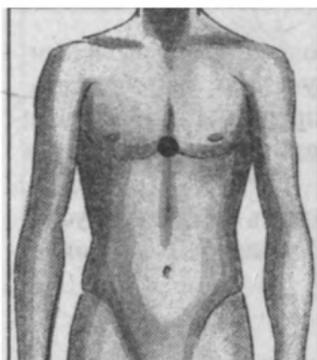
- Начинать с мягкого массажа, постепенно усиливая давление до средней силы в течение 3–5 минут.

Половая стимуляция

Удовлетворительная и полноценная половая жизнь немыслима без уютной спокойной атмосферы; она не терпит страха, чувства вины и принуждения. При половых расстройствах причиной часто бывают внутренние конфликты, общие проблемы коммуникации или подсознательный страх. Откровенный разговор и взаимная акупрессура могут оказаться первыми шагами в благоприятном направлении.

Помогает массаж следующих точек

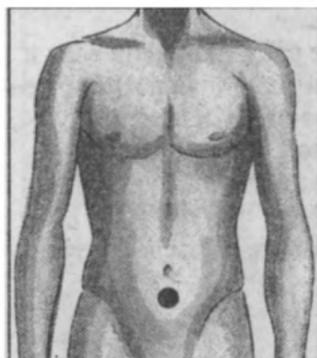
Массаж этих точек оказывает усиливающее и укрепляющее воздействие. Точка *голубиный хвост* предупреждает преждевременную эякуляцию; лучше, если это делает партнерша во время полового акта.



Голубиный хвост

Точка находится у нижнего края грудины.

- Массаж начинают мягко, постепенно усиливая давление до среднего. Массировать надо в течение 2 минут, также и во время полового акта.



Море энергии

Точка располагается на 3 цуня ниже пупка. Массаж этой точки мобилизует энергию в области малого таза.

- Массировать это место надо сильно в течение 2 минут.

Простуда/Гриппозная инфекция

Это состояние недостаточного поступления энергии, переохлаждение, которое в нужный момент не было уравновешено, так как организм и иммунная система получают недостаточное количество энергии. Акупрессуру в этой ситуации надо выполнить вовремя! Тот момент, когда у вас появляется мысль «может быть, я не заболел», и есть самое подходящее время для выполнения акупрессуры. Надо массировать следующие точки, чтобы максимально мобилизовать жизненную энергию.

Помогает массаж следующих точек

Точка *озеро ян* является основной, так как высвобождает регулирующую энергию ян. Точка *сквозь теснину* активирует энергетические резервы в тех ситуациях, когда особенно необходима мобилизация иммунной системы.



Озеро ян

Точка расположена в углублении на линии лучезапястного сустава на линии, продолжающей бороздку между безымянным пальцем и мизинцем.

- Массировать со средним усилием в течение около 5 минут.



Сквозь теснину

Поднимите руку, направив вверх и большой палец. Точка расположена на 3 цуня ниже основания большого пальца, где отчетливо ощущается небольшое углубление.

- Массировать со средним усилием в течение 2–3 минут.

Расстройства дыхания

Ритмичная смена вдоха и выдоха является непосредственным выражением того, что мы живы, и символически представляется понятиями приема и отдачи. Во многих языках и культурах дыхание, дух, душа и жизнь являются синонимами. Способность свободно дышать является важной основой беспрепятственной циркуляции энергии в теле.

Помогает массаж следующих точек

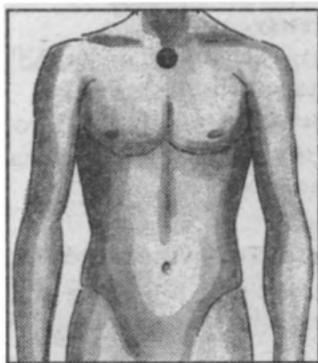
Молодой купец является гармонизирующей точкой и основной точкой легочного меридиана. Особая точка *чжа-па-эс* оказывает освобождающее действие и снижает ощущение стеснения и тяжести в груди.



Молодой купец

Точка находится у внутреннего угла ногтевой складки кожи большого пальца кисти.

- Массировать несколько раз в день ежедневно по 3–4 минуты.



Особая точка чжа-па-эс

Находится у верхнего конца грудины, над ее хрящевой частью. Нельзя массировать область яремной вырезки (впадины у верхнего края грудины!).

- Массировать мягко в течение 7 минут.

Расстройства менструального цикла

Нарушениями регулярности менструальных циклов и тянущими, иногда схваткообразными болями в нижней части живота во время месячных страдают очень многие, преимущественно молодые женщины. Эти нарушения обусловлены незначительными отклонениями секреции и высвобождения половых гормонов; кроме того, какую-то роль играют и психологические факторы. Во время нарушенных менструаций снижается физическая и умственная работоспособность.

Помогает массаж следующих точек

Воздействие на *центр энергии инь* помогает упорядочить менструальный цикл, так как этот центр обладает уникальными энергетическими свойствами (высвобождать и поглощать энергию). Точка *наступающей весны* стабилизирует вегетативную регуляцию.



Точка встречи трех инь

Точка расположена на 4 цуня выше внутренней лодыжки. При измерении расстояния первый палец надо положить на самое возвышенное место лодыжки.

- Массировать в области мышц мягко в течение примерно 3 минут.



Точка наступающей весны

Точка расположена на подошве стопы, в углублении между суставными головками 1-го и 5-го пальцев стопы, в месте перехода передней трети стопы в среднюю.

- Партнер должен постепенно, мягко массировать точку в течение примерно 10 минут.

Расстройства мочевого пузыря

Недержание мочи, задержка мочи, непроизвольное мочеиспускание и раздраженный мочевой пузырь при переохлаждении — вот те, довольно распространенные и неприятные состояния, которые часто беспокоят людей в их повседневной жизни. Существует также отчетливая связь между чувством давления в области мочевого пузыря и психическим напряжением. Во всех случаях необходимо выявить или исключить органические причины расстройств. Акупрессура может облегчить состояние напряжения мышцы, запирающей мочевой пузырь.

Помогает массаж следующих точек

Воздействие на точку *наступающая весна* оказывает уравнивающее влияние на психовегетативную регуляцию. Точка *постижение инь* вместе с двумя другими точками ослабляет напряжение мускулатуры мочевого пузыря при задержке мочи и укрепляет эту мускулатуру при недержании мочи.



Наступающая весна

Точка расположена на подошве стопы в углублении между суставными головками 1-го и 5-го пальцев стопы в месте перехода к средней трети стопы.

➤ Точку должен мягко массировать партнер в течение 10 минут.



Постижение инь

Точка расположена в области наружного угла кожной складки ногтя 5-го пальца стопы. Дополнительная точка *помощь духа* расположена на середине наружной поверхности пяточной кости; ее массаж помогает при недержании мочи. Еще одна точка, *костная точка*, расположена у основания плюснефалангового сустава 5-го пальца стопы; массаж этой точки помогает при задержке мочи.

Расстройства сна: трудности при засыпании

Вероятно, вам знаком этот заколдованный круг: вы не можете уснуть и начинаете волноваться, но кто же может спокойно уснуть, если он заведен и раздражен? При расстройстве засыпания по большей части заблокированы пути проведения успокаивающих сигналов (меридианы инь) к возбужденному головному мозгу: сигналов, способных успокоить взволнованную душу.

Помогает массаж следующих точек

Воздействием на точку *божественное хладнокровие* можно усилить психовегетативную регуляцию, особенно если по вечерам втирать в точки по несколько капель масла бодяка. Массаж особой точки высвобождает расслабляющую и успокаивающую энергию.



Божественное хладнокровие

Точка располагается в отчетливо прощупываемом углублении на 4 цуня ниже наружной подколенной ямки.

- Массировать точки с обеих сторон одновременно в течение примерно 5 минут.



Особая точка между бровями

Эта особая точка располагается на лбу точно посередине между бровями.

- Мягко и нежно массировать медленными круговыми движениями в течение приблизительно 4 минут.

Расстройства сна: прерывистый сон

Если вы нормально засыпаете, но через несколько часов просыпаетесь по непонятной причине, то поберегите себя и не спешите глотать сонные таблетки! Очень уж велик риск привыкания к ним. Уточните, максимальной активности какого меридиана соответствует время, когда вы просыпаетесь (см. выше). Возможно, у вас есть какие-то функциональные нарушения в данном органе. Стоит обратиться за помощью к специалисту по массажу акупунктурных точек.

Помогает массаж следующих точек

Концентрирующими точками являются особые зоны на кончиках пальцев. Точка *срединный город* располагается на меридиане печени. Эта точка управляет током энергии инь, то есть ее массаж успокаивает, уравнивает и дает расслабиться и отдохнуть.



Особые зоны на кончиках пальцев

Поочередно плотно прижимайте подушечки пальцев к подушечке большого пальца. Можно также отдельно массировать подушечку каждого пальца.

- Массаж продолжать по 3 минуты для каждой руки.



Срединный город

Точка располагается на внутренней поверхности голени на середине расстояния между коленом и лодыжкой.

- Массировать надо мышцу круговыми движениями. Манипуляцию выполнять по вечерам в течение примерно 3 минут.

Ревматические заболевания

Для всего множества заболеваний, входящих в круг ревматических поражений, очень трудно рекомендовать какие-то конкретные точки. Мы предлагаем использовать одну обезболивающую точку и одну энергетическую точку. При многих ревматических нарушениях обязательно присутствует боль при движении. Поэтому даже простое облегчение боли многие пациенты воспринимают как существенную помощь.

Помогает массаж следующих точек

Точка *срединный остров* является точкой для обезболивания. Стимулируя точку *встречи трех инь*, мы прибегаем к принципу «пробуждения движения» и пытаемся снять с меридианов энергетическую блокаду.



Срединный остров

Эта точка, часто весьма чувствительная к надавливанию, располагается в середине наружной бороздки между 5-й и 4-й костями пальца.

- Массировать со средним усилием от 2 до 3 минут.



Точка встречи трех инь

Точка располагается на 4 цуня выше внутренней лодыжки. При измерении расстояния первый палец располагают на самом возвышенном месте лодыжки.

- Массировать в области мышц нежно в течение около 3 минут.

Снижение артериального давления (гипотония)

Сниженное артериальное давление (гипотония) — это состояние, при котором верхнее (систолическое) значение давления крови опускается ниже 100 мм рт. ст. Для сниженного артериального давления характерны головная боль и головокружение (так же как и при повышении давления), помимо этого ощущение разбитости, усиленная чувствительность к погоде и повышенная сонливость. Улучшить состояние можно тренировкой сосудов с помощью контрастного душа.

Помогает массаж следующих точек

Массаж гармонизирующих точек оказывает общее уравнивающее воздействие на сердечно-сосудистую систему. Точка *великое затишье*, расположенная на меридиане легких, особенно эффективно стимулирует сердечно-сосудистую систему.



Точка концентрированного воздействия/Волна прибой

Точки расположены в области внутренних углов ногтевых кожных складок мизинца и среднего пальца кисти.

- По показаниям в дополнение к медикаментозному лечению массировать несколько раз в день со средней силой.



Великое затишье

Точка расположена на линии лучезапястного сустава под суставной головкой большого пальца кисти, на оси указательного пальца.

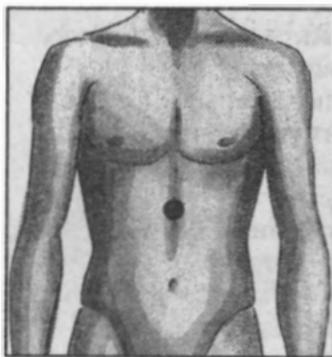
- Массировать со средней силой, начиная с нежного надавливания, в течение 3–5 минут.

Снижение и потеря аппетита

У детей потеря аппетита может быть обусловлена особенностями развития или трудностями в школе. В каждом случае конкретную причину должен выяснять врач. У взрослых в качестве причин потери аппетита могут выступать психологические расстройства. Потеря аппетита может быть ранним симптомом инфекционного заболевания, а также нормальной реакцией здорового организма на расстройства пищеварения, призванной снять перегрузку с пищеварительного тракта.

Помогает массаж следующих точек

Центр желудка является главной точкой, а *талый ручей* является возбуждающей точкой. Обе точки надо массировать за 20 минут до еды.



Центр желудка

Находится на середине расстояния между пупком и нижним концом грудины.

- Массировать эту точку надо мягко и нежно в течение 3 минут.



Талый ручей

Находится в отчетливом углублении в области передней поверхности голеностопного сустава между сухожилиями, в так называемой большеберцовой ямке.

- Массировать со средним усилием от 3 до 5 минут.

Снижение концентрации внимания

В течение дня на нас воздействуют самые разнообразные стимулы и раздражители. Мы должны их упорядочить, рассортировать и отличить значимые от незначимых. Часто это переутомляет нас, и получается так, что энергии на это не хватает именно тогда, когда она нужна больше всего. Детей школьного возраста надо как можно раньше обучать массажу соответствующих акупунктурных точек.

Помогает массаж следующих точек

Обе особые зоны массажа находятся в тесной непосредственной рефлекторной связи с головным мозгом и головой, как главными управляющими центрами. Активация этих точек улучшает энергетическое обеспечение обеих указанных областей.



Особая зона на подушечках пальцев кисти

Массировать надо сильным надавливанием на подушечки пальцев, начиная с мизинца и заканчивая большим пальцем. Можно массировать также и каждый палец по отдельности.

- На массаж всей кисти уходит около 3 минут.



Особая зона на основании первого пальца стопы

Сидя в позе портного, проще всего дотянуться до этих зон. Если у вас есть помощник, то он может массировать их одновременно.

- Массировать со средним усилием в течение около 5 минут.

Страх/Внутреннее беспокойство

Страх есть нормальная реакция организма, которая помогает нам внимательно и осторожно вести себя с самими собой и окружающими. Но есть и такой страх, который приносит вред. Этот страх причиняет нам внутреннее беспокойство, заставляет нас потеть, плохо спать, вызывает затруднение дыхания, давящую боль и стеснение в груди, расстройства желудка или кишечника. Поговорите о своих страхах с друзьями и знакомыми и расслабьтесь абсолютно осознанно!

Помогает массаж следующих точек

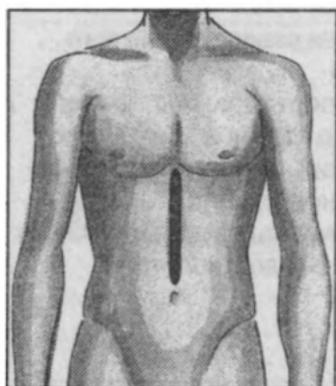
Точка «*божественное хладнокровие*» и массаж зоны «от пупка до нижнего конца грудины» способствует общей гармонизации вегетативной нервной системы.



Божественное хладнокровие

На расстоянии 4 цуней ниже наружной ямки коленного сустава находится точка, расположенная в отчетливо прощупываемом углублении.

- Нажимать надо одновременно на обе точки в течение приблизительно 5 минут.



Зона «от пупка до нижнего конца грудины»

Показан мягкий нежный массаж!

- Проводить вверх и вниз по изображенной на рисунке линии 3 раза в день по 5 минут.

Стресс и страх перед экзаменами

Стресс, надо сказать, в целом — позитивное явление, так как позволяет организму мобилизовать энергию. Неблагоприятное влияние на организм оказывает длительный стресс, который не дает нам возможности должным образом отвести или использовать высвобожденную стрессом энергию. Многие внешние факторы усиливают беспокойство и нервозность. Акупрессура может помочь сохранить спокойствие и без эмоций реагировать на неудачи.

Помогает массаж следующих точек

Название точки говорит само за себя: точка *божественное хладнокровие* делает нас спокойными и способными безмятежно взирать на превратности судьбы. Особые зоны поддерживают способность к концентрации внимания.



Божественное хладнокровие

Точка расположена в отчетливо прощупываемом углублении на 4 цуня ниже наружной подколенной ямки.

- Массировать одновременно с обеих сторон около 3–4 минут.



Кончики пальцев/Центр ладони

Поочередно прижимать кончики и пальцев к подушечке большого пальца.

- Массировать кончики пальцев и центр ладони по 3 минуты (на каждую руку).

Судороги в икроножных мышцах

Главными причинами перенапряжения мышц и сухожилий нижних конечностей являются длительная ходьба или длительное стояние на месте, спортивные нагрузки, односторонняя нагрузка или сосудистые поражения ног. Акупрессура помогает снять боль и высвобождает успокаивающую энергию, которая ослабляет судороги.

Помогает массаж следующих точек

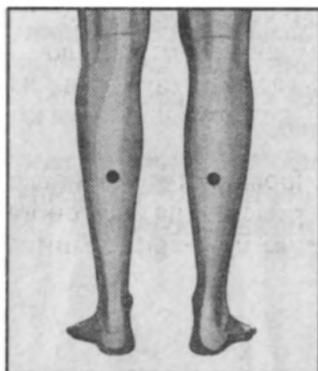
Высший натиск является самой болезненной точкой печеночного меридиана, который оказывается вовлеченным во многие заболевания. *Горный столп* находится на меридиане мочевого пузыря; массаж этой точки снимает судорогу икроножных мышц.



Высший натиск

Точка находится у переднего края борозды между первой и второй костью предплюсны. Массаж вначале должен быть нежным, так как эта точка отличается большой чувствительностью.

- Массаж можно производить в течение 3–5 минут.



Горный столп

Пощупайте мышцы голени и найдите то место, где раздваивается близнецовая мышца.

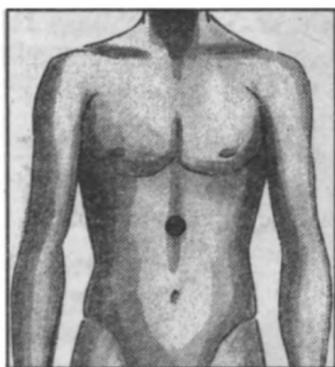
- Массаж этой точки надо начинать нежно и продолжать несколько минут.

Укачивание

Патологическое проведение двигательных импульсов вегетативной нервной системы приводит к тошноте, потливости, рвоте и нарушениям кровообращения. При возникновении приступа морской болезни надо глубоко дышать, сконцентрировавшись на дыхании и не отводя взгляд от какого-то фиксированного близко расположенного предмета – это тоже помогает! И конечно же выполняйте акупрессу!

Помогает массаж следующих точек

Массаж предлагаемых точек оказывает мощное гармонизирующее воздействие на функцию желудка, успокаивает моторику желудка и кишечника, а также успокаивает реакции вегетативной нервной системы.



Центр желудка

Точка находится на середине расстояния между пупком и нижним краем грудины.

- Массировать нежно в течение примерно 3 минут, при необходимости повторять массаж несколько раз в день.



Божественное хладнокровие

Точка находится в отчетливо прощупываемом углублении на 4 цуня ниже наружной ямки коленного сустава.

- Массировать эти точки надо одновременно на обеих ногах в течение примерно 5 минут.

Краткий атлас акупрессурных точек

Испытанные точки для повседневного использования

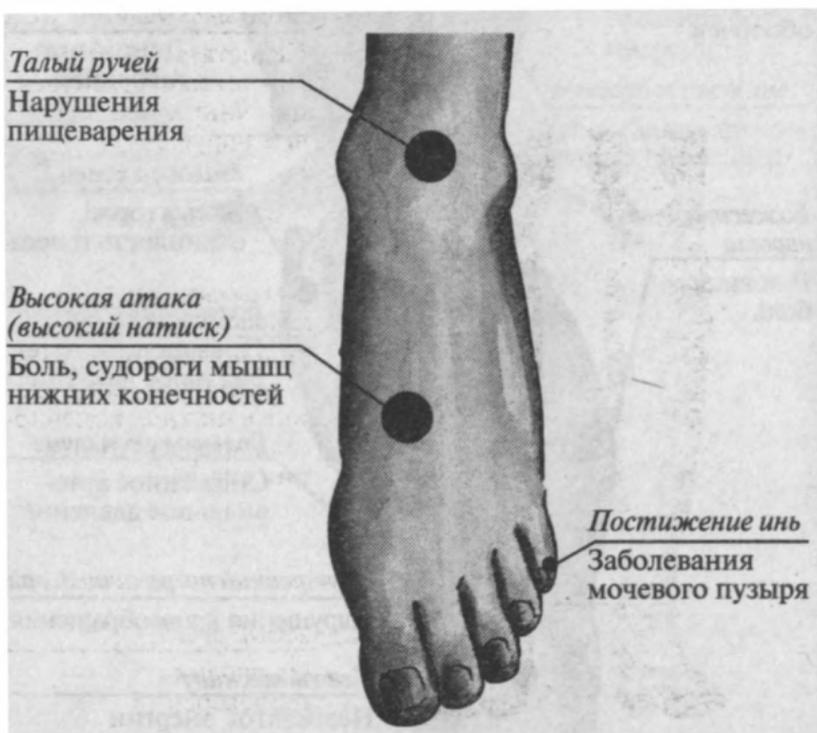
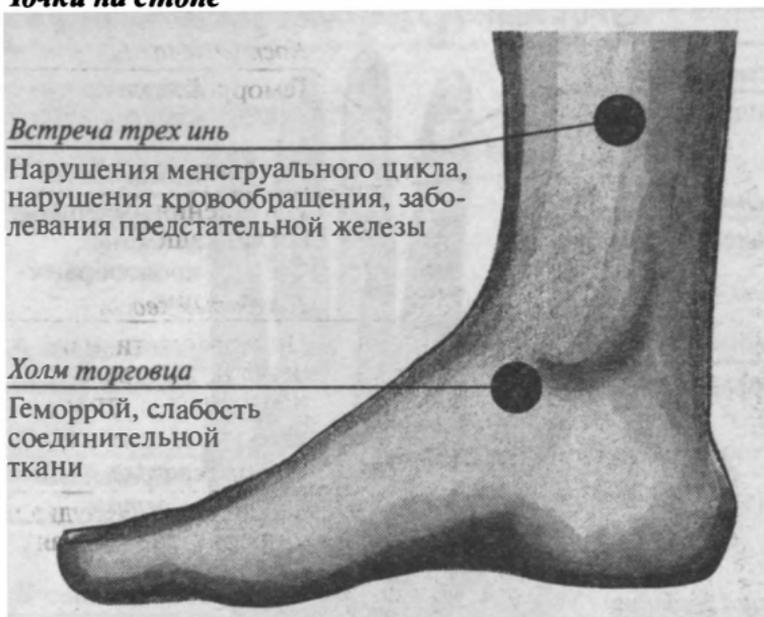
Точки на голове



Точки на кисти



Точки на стопе

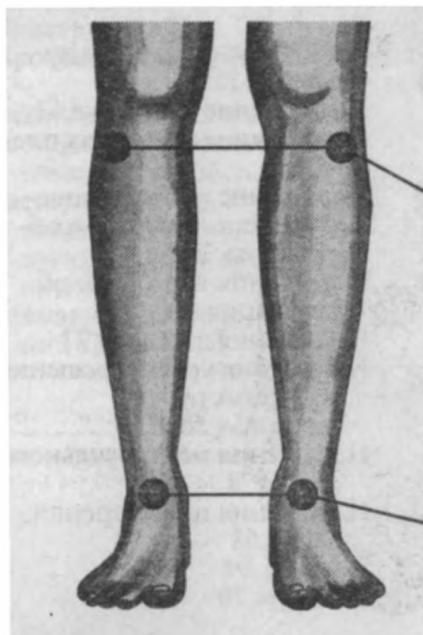


Точки на передней поверхности тела



Море энергии

Недостаток энергии, снижение концентрации внимания, половые нарушения



Указатель

- Акупрессура с помошником 21, 23, 27
Акупунктура 17
 лазерная, 18
Аллергия 60
- Боль в горле 41
Боль в крестце 43, 44
Боль в локте 42
Боль в спине 43, 44
Боль в ушах 45
Боль зубная и челюстная 46
Боль; острая и хроническая 36, 47, 48
- Варикозное расширение вен 49
Внутреннее беспокойство 86
Возбуждающие точки 16
Воспаления придаточных пазух носа 51
- Гармонизирующие точки 16
Геморрой 52
Головная боль 53, 54
Головокружение 66, 67
Гриппозная инфекция 37, 54
- Давление на точку 25
Дао 12
Депрессивное настроение 55
Длительность лечения, общие правила 27
- Жизненная энергия, см. Энергия
- Заболевания кожи 60
Зубная боль 46
- Избыточный вес 57
Иммунная система 29
Инь 12, 14, 29
 меридианы 15, 16
 центры 10, 29
- Исцеляющие силы организма 6, 7
Ишиас 58
- Картина болезни 21, 22
Китайская медицина, традиционная китайская медицина 5, 11
Китайское учение об энергиях 11
Климактерические расстройства 59
Курение 61
- Личная инициатива 7, 8
Люмбаго 62
- Массаж 19
Массаж акупунктурных точек 17, 19, 25, 53
Меридианы 6, 15–16
Мигрень 53, 54
Мокса-терапия 17
Мочевого пузыря заболевания 79
- Надавливание кончиком пальца 25
Напряжение в затылке 63
Напряжение в мышцах плеча 63
Нарушение кровообращения, остановка кровообращения 35
Нарушения вегетативной регуляции 50
Нарушения дыхания 77
Нарушения кровообращения; на кистях рук 64
 на стопах 50, 65
Нарушения менструального цикла 78
Нарушения пищеварения; запор 68
 понос 69
Насморк 70

- Нервозность 37
Носовые кровотечения 72
Ночное недержание мочи 73
- Объединение 24
Ослабление концентрации
внимания 60
Особые точки 15, 24, 34
Отвыкание от курения 61
Охриплость голоса 41
- Патологические изменения
артериального давления
35
Первая помощь 35
Побочные эффекты 22
Повышенное артериаль-
ное давление, гипертония
74
Половая стимуляция 75
Пониженное артериаль-
ное давление, гипотония
83
Поражения межпозвоноч-
ных дисков 58
Потеря аппетита 84
Прострел 62
Простуда 38, 76
Профилактика 8, 29
- Равновесие потока энергии 8
Расстройства зрения и забо-
левания глаз 56
Расстройства сна
прерывистый сон 76, 81
трудности при засыпа-
нии 81
Ревматические заболева-
ния 82
- Самолечение 8, 20
Сенная лихорадка 70
Сосуд зачатия 14
Средства болеутоляющие 7
Стимуляция, возбуждение
17, 18
Страх 86
Страх перед экзаменом 87
Стресс 37, 87
Судороги в икроножных
мышцах 88
- Техника массажа 25
Точки, распространенные
90–93
виды 16, 17
нахождение 23
- Укачивание 89
Управляющий сосуд 14
Успокаивающие точки 16
Учение о гармонии 8, 10, 11
- Ци 14
Цунь 24
- Шиацу 17
- Энергия, жизненная энер-
гия 11–14
равновесие 17
учение о 9
недостаток 71
пути потока энергии 11, 14
точки 16, 25
- Ян 12, 14, 31
меридианы 15–16
центры 10, 12, 29

Франц Вагнер

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Перевод с немецкого и научная редакция А. Анваера

Редактор *Е. Погосян*

Младший редактор *А. Погосян*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Корректор *И. Мокина*

Компьютерная верстка *Т. Коротковой*

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, проезд Ольминского, д. 3А

ООО «Издательство АСТ»

141100, Россия, Московская обл., г. Шелково, ул. Заречная, д. 96

Наш электронный адрес: www.ast.ru

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов и переводчиков

Е-mail редакции: artshist@astrel.ru;

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Моментальное избавление от боли: точечный массаж на каждый день

- **Информативно:** самые частые жалобы — от фобий до зубной боли — с описанием соответствующих лечебных точек
- **Практично:** точки гармонизации телесного и душевного состояния
- **Наглядно:** простые иллюстрации, с которыми легко найти любую точку
- **Полезно:** избавление от боли без врачей и лекарств



ISBN 978-5-17-045618-5
ДОМ КНИГИ
"МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ"
Вагнер Ф. Точечный масс
ISBN 978-5-17-045618-5
2000 N
3824152
Цена: 57 р.
9 785170 456185