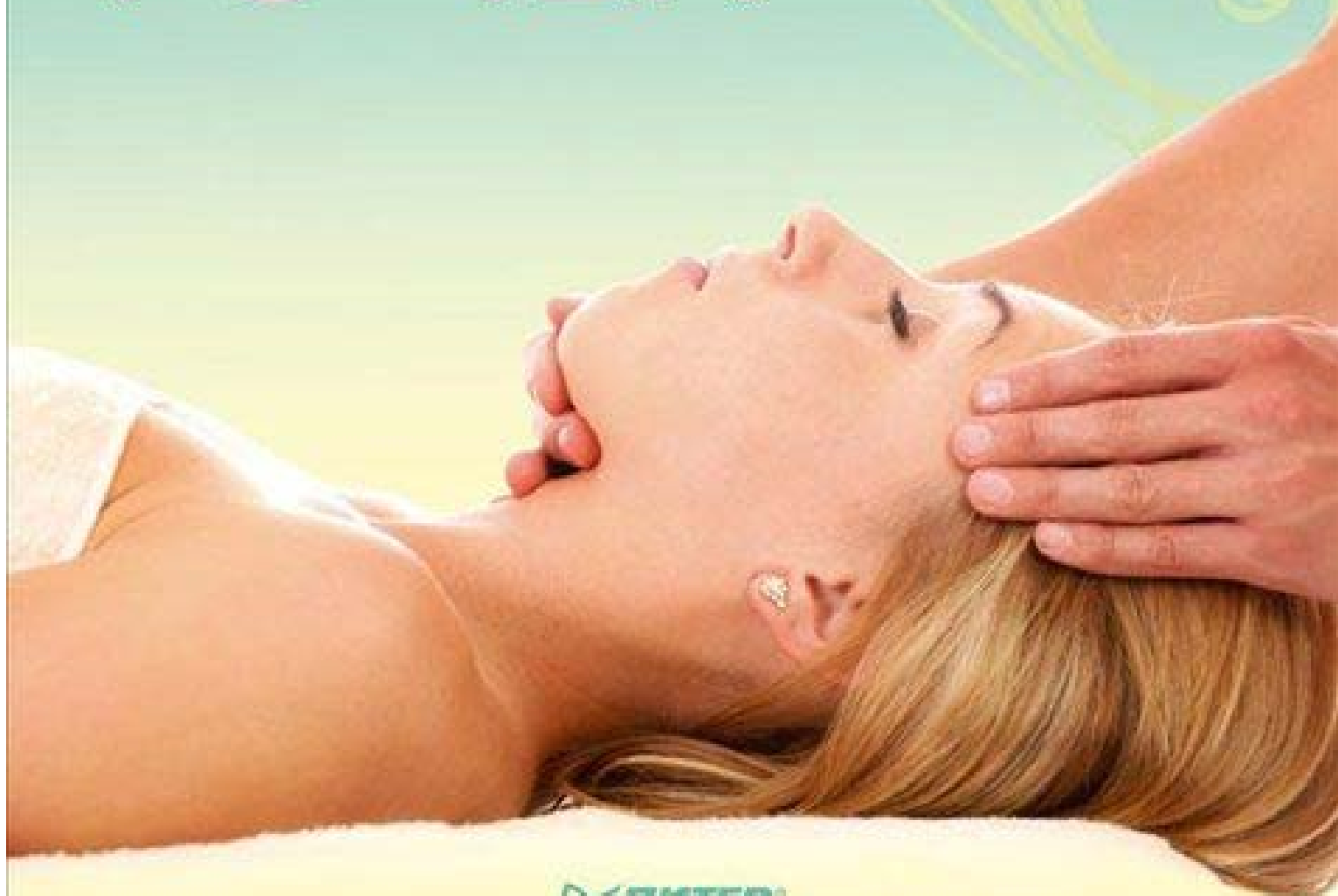


Александр Жданов

МАССАЖ БОЛЕВЫХ ТОЧЕК



Жданов А.

Массаж болевых точек

Заведующий редакцией	<i>Д. Беликов</i>
Руководитель проекта	<i>Е. Шульганова</i>
Ведущий редактор	<i>Е. Рафалюк-Бузовская</i>
Литературный редактор	<i>Е. Васильева</i>
Художник	<i>С. Маликова</i>
Корректоры	<i>О. Андриевич, Е. Павлович</i>
Верстка	<i>О. Богданович</i>

ББК 53.541

УДК 615.82

Жданов А.

Ж42 Массаж болевых точек. — СПб.: Питер, 2013. — 144 с.: ил.

ISBN 978-5-496-00074-1

Головная и зубная боль, простуда и аллергия, бессонница и переутомление, боль в суставах... Вернуть вас и ваших близких к полноценной жизни поможет массаж болевых точек. Он не просто дает временное послабление — он устраняет причину боли, снимает спазм, возобновляет нормальное кровоснабжение организма.

Выполняйте массажные упражнения не только в случаях, когда боль уже возникла, но и для профилактики, и вы навсегда забудете о своем недуге.

ISBN 978-5-496-00074-1

© ООО Издательство «Питер», 2013

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;

95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 10.01.13. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 9,000. Доп. тираж 5000. Заказ № 10.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГППО «Псковская областная типография».

180004, Псков, ул. Ротная, 34.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Болевые точки: оружие или панацея	5
Глава 1. Противопоказания при проведении массажа и некоторые рекомендации	10
Глава 2. Получение удовольствия от болевого воздействия	12
Глава 3. Психологическая настройка перед проведением массажа	15
Глава 4. Основные методы воздействия на точки и зоны	20
Поглаживание	23
Вибрация	25
Надавливание	26
Растирание	28
Толчки большим пальцем	29
Вонзание	29
Резание	31
Защипывание	31
Глава 5. Массаж болевых точек	32
Головные боли	32
Усталость глаз и умственное переутомление	52
Боли в ухе	55
Зубная боль	56
Боль и напряжение в щечных мышцах	59
Боли в шее и плечах	61
Ломящая или ноющая боль в шейно-затылочной области	63
Боли в области плечевого пояса, в надключичной области и в руке	65
Боли в грудной клетке	67
Боли в верхнелопаточной области	68

Боль в плече	70
Боли в области локтя и кисти	78
Боль в лучезапястном суставе	81
Боли в области тазового пояса и ног	85
Боли в ягодицах и тазобедренном суставе.	87
Боль в пояснично-крестцовой области, в наружной части бедра, по передненаружной части голени	88
Боль в подколенной ямке, отдающая вверх и вниз, иногда в область седалищного бугра	91
Боль в ягодичных мышцах, отдающая в заднюю часть бедра и голень	92
Боли по внутренней поверхности ноги, отдающие в пах	93
Боль и судороги в икроножной мышце	95
Боли в коленных суставах.	98
Депрессия	101
Бессонница	106
Хроническая усталость	110
Укачивание в транспорте	115
Изжога и боли в желудке	117
Икота.	119
Носовое кровотечение	121
Насморк	122
Простудные заболевания	125
Кашель.	128
Бронхиальная астма	130
Аллергия	132
Нарушение обмена веществ и заболевания кожи	134
Импотенция	136
Болезненные менструации	139
Заключение. Боль — пропуск к здоровью.	143

БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ: ОРУЖИЕ ИЛИ ПАНАЦЕЯ

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

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

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

Вообще восточные философии, являющиеся краеугольным камнем и медицины, и боевых искусств, проповедуют постулат о единстве человека и Вселенной, что позволяет человеку аккумулировать в организме энергию Космоса. Далее от чисто умозрительных заключений мастера переходят к конкретике и учат, что космическая энергия протекает по строго обозначенным каналам, локализованным от трех источников: высшего, ментального, направляющего работу мозга; среднего, отвечающего

за физические функции организма; низшего, определяющего взаимоотношения с землей и живой природой. Это значит, что освоение системы регулирования этой энергии через воздействие на энергетические точки считается не просто способом лечения, но и сакральным действием, призванным усилить единство Человека, Неба и Земли.

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

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

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

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

Лечение же — совсем иное дело.

Поговорим несколько подробнее о китайских методиках воздействия на болевые точки.

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

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

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

При лечении каких болезней применяется китайский массаж болевых точек? В первую очередь он помогает при головной боли, заболеваниях

суставов, полезен при артритах, хронических бронхитах, трахеитах, бронхиальной астме. Показан такой массаж и при гипертонии, язве желудка, миозите, ишиасе, запорах.

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

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

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

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

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

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

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

В красивой легенде о происхождении дзю-дзюцу рассказывается, как японский врач Акаяма Широbei после многолетнего изучения классической китайской медицины познал принцип податливости, наблюдая за снегом, падающим с гибких ветвей ивы. Он объединил уже известные

способы воздействия на человека с приемами, построенными им на основе познанного принципа, и создал школу Йошин рю, ставшую очень популярной. Что это, как не соединение медицины и поэзии? Кстати, Гиппократ в лечении, например, душевных недугов много внимания уделял музыке...

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

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

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

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

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССАЖА И НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

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

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

Массаж нельзя выполнять сразу после еды либо на голодный желудок, а также если пациент находится в состоянии опьянения. Точечный

массаж противопоказан в областях повреждений кожи, ран, ожогов, родинок, бородавок, новообразований, гнойничков и т. д.

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

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

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

ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ БОЛЕВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дышать следует глубоко и равномерно. Руководствуясь воображением, вам предстоит создать мысленный образ исцеляющей боли. Уже вскоре вы почувствуете, как боль слабеет; а когда вы научитесь максимально концентрироваться, она даже полностью исчезнет. Теперь можно усилить давление на точку боли и снова зафиксировать его, когда боль усилится. Повторите процедуру несколько раз, пока не почувствуете, что болевая зона «удовлетворена» массажным воздействием. Как только это произойдет, медленно ослабьте давление до полного его прекращения и переходите к другому приему или к другой болезненной зоне.

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

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

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

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ МАССАЖА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

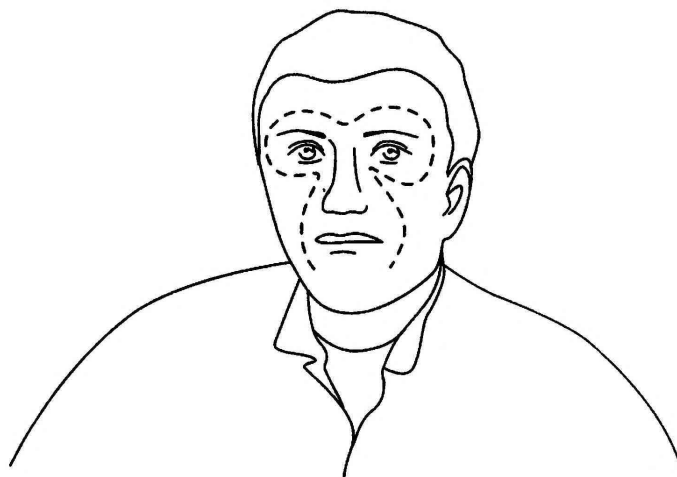


Рис. 3.1. Траектория жеста абсолютного спокойствия

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

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

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

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

Теперь нужно подготовить руки к массажу.

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

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

Найдя точку боли, задержитесь на ней и проработайте вертикальным продавливанием или продавливающим вращением. На этом процессе следует сосредоточиться так же, как на контакте подушечек пальцев с кожей век.



Рис. 3.2. Подготовка рук к массажу

Сконцентрируйтесь на мысли, что боль в точке нажима начала исцелять ваш организм. Вы делаетесь сильнее, испытываете наслаждение от ощущения силы и здоровья, ведь в болевую точку поступает целительная энергия. Так восстанавливается энергетический баланс организма.

Сосредоточьтесь на ощущениях, представьте, что вы изгоняете из болевой точки отрицательную энергию и на ее место поступает сила исцеления. Когда интуиция подскажет нужный момент прекращения контакта, начинайте искать, двигаясь по спирали, следующую точку.

В случае если на левой ладони вы не нашли зон боли, закончите воздействие на нее кратковременным нажимом точки в центре ладони.

С тыльной стороны ладони напротив большого пальца надлежит продавливать навстречу ему ту же точку указательным пальцем. После того как вы приятно разогрели и активизировали левую ладонь, поменяйте руки и сделайте то же самое на правой ладони большим пальцем левой руки.

Возможно, вы обнаружите на ладонях определенное количество болезненных точек, отвечающих на надавливание болью. Тогда подготовка рук одновременно станет и вашим первым знакомством с самомассажем.

Переходить к массажу других зон тела пока рано. В течение нескольких сеансов вам нужно внимательно и тщательно прорабатывать лишь ладони, чтобы добиться снижения уровня боли.

Обрабатывая точки боли на ладони, вы можете испытать массу ощущений, связанных с движением энергий. Например, это чувства наполнения, растягивания или жара, переходящие с области кисти на пальцы

или на предплечья. Возможно, вы почувствуете «убегание» боли вверх по руке; боль может отдаваться в какую-то зону туловища или даже в ногу. Тогда нужно подвергнуть пальцевому воздействию и те точки, в которые отдаются ощущения.

Закончим подготовку рук к сеансу массажа (рис. 3.3).

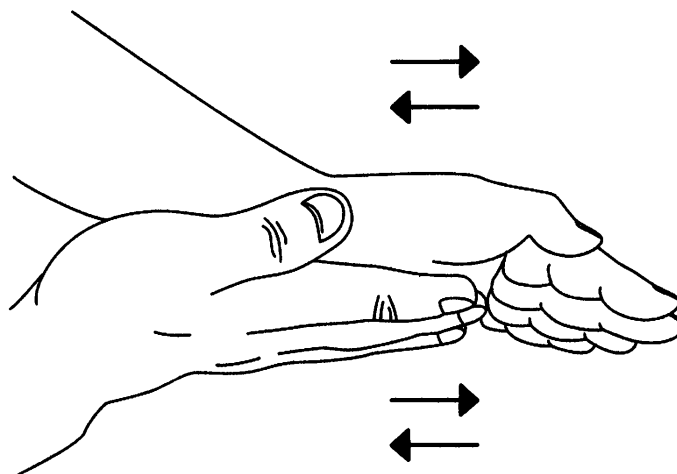


Рис. 3.3. Окончание подготовки рук к массажу

После всех перечисленных процедур, имевших целью как постановку диагноза, так и само лечение, следует сильно растереть руки друг о друга обычными или «моющими» движениями с ладонной и тыльной сторон. Делать это следует до появления в кистях чувства жара.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ТОЧКИ И ЗОНЫ

Как вы уже знаете, массажная техника изобретена на Востоке. Восточная медицина разделяет три главных типа воздействия на болевые точки: тонизирующий, успокаивающий и гармонизирующий.

К первому методу относятся приемы инь (ян и инь — в восточных философиях два полюса существования, мужское и женское начало), к успокаивающему — приемы ян. Третий, гармонизирующий метод — это нейтральный способ воздействия, который усиливает защитные силы организма, улучшает циркуляцию энергии и гармонизирует в организме энергии инь и ян.

Рассмотрим эти приемы подробнее.

Тонизирующие приемы устраняют недостаток энергии в болевой точке. Этот недостаток проявляется в пониженной чувствительности при ее продавливании.

В том случае, если воздействие на зону должно быть тонизирующим, оно будет легким и мягким. Например, можно использовать мягкий поверхностный нажим. Круговые движения с быстрым и легким надавливанием на точку должны затрагивать кожу и подкожную клетчатку; частота быстрых мягких и легких поглаживаний — до 100 раз в минуту. Это могут быть и легкие быстрые, частые похлопывания, защипывания и потряхивания кожи и т. д.

Успокаивающие приемы используются, например, для устранения излишнего веса. Полнота есть не что иное, как избыток энергии в определенной зоне, воздействие на которую при успокаивающем методе должно быть более длительным, чем при тонизирующем.

В этом случае нужно провести сильный, глубокий нажим, который должен затронуть подкожную клетчатку, мышцы и надкостницу. Нажим следует постепенно усиливать, переходя от приятного ощущения до сильного и глубокого.

Иногда необходимо довести болезненные ощущения до порога переносимости, хотя это рекомендуется только физически сильным людям. Замечу, что боль при успокаивающем методе воздействия должна быть достаточно чувствительной, но не превышать меру терпения.

Кроме надавливания можно применить глубокое проминание, вращение с продавливанием и другие методы, призванные вызвать мощные, на пределе боли чувства распирания и разогрева.

Гармонизирующее, или нейтральное, воздействие находится между инь и ян. Все массажные методы при таком воздействии должны иметь среднюю интенсивность. Этим приемам соответствуют ощущения средней силы, которые приводят к приятному чувству мягкого тепла.

Нельзя забывать о том, что в зависимости от состояния организма человека метод и силу воздействия нужно подбирать строго индивидуально. Дело в том, что методы, оказывающие успокаивающее воздействие в случае физической слабости пациента, у сильного, физически крепкого человека могут воздействовать на точку не успокаивающе, а, наоборот, возбуждающе. Только опыт, приобретенный в процессе самомассажа, позволит научиться интуитивно определять силу необходимого воздействия на болевую точку, ориентируясь прежде всего на реакцию организма.

Прежде чем заниматься исцелением других людей, необходимо тщательно отработать технику массажа на самом себе. Внимательно прислушиваясь к реакции организма на те или иные приемы, по результатам воздействия вы сможете определить, насколько правильно избраны метод и сила воздействия, а также периодичность и длительность проведения массажа.

Теперь поговорим о том, как сохранять готовность рук к проведению массажа.

Прежде всего пальцы массажиста должны обладать силой и выносливостью. Если пальцы устанут, воспользуйтесь суставом, кулаком или локтем.

Для тренировки кистей и пальцев выполняйте такие упражнения.

1. Вытяните левую руку вперед. Мгновенно сожмите ее в кулак и опустите на поясницу. То же самое проделайте правой рукой. Попеременно для каждой руки сделайте 20 упражнений. Постепенно ускоряйте темп движений.
2. Согните руки в локтях. Представьте, что в пальцах вы держите мячик. Большими пальцами сдавите этот воображаемый мяч. Проведите упражнение 30 раз, увеличивая скорость.

Данные упражнения нужно выполнять по три-пять раз в день.

Далее приведено несколько советов по технике массажа.

Давление на болевую точку нужно осуществлять пальцем, расположенным перпендикулярно к массируемой точке. Массаж сделан верно, если после нескольких сеансов в точке появляется пульсация, указывающая на усиление циркуляции.

Чтобы усилить давление на точку, рекомендуется понемногу направлять на нее вес своего тела: в этом случае руки будут уставать не так сильно.

Нельзя осуществлять сильное давление в области лица, икр, некоторых других мест на нашем теле, которые слишком чувствительны. Более сильно надавливать на точки нужно в области плеч, спины и ягодиц.

Учитесь правильно дышать при точечном самомассаже. Дышите медленно и глубоко, это поможет устранить боль и снять напряжение мышц.

Длительность сеанса массажа болевых точек должна быть около 1 часа, а воздействие на каждую точку может продолжаться от нескольких секунд до нескольких минут. Однако следует учесть, что массировать одну и ту же точку дольше 10 минут нельзя, это же касается и отдельных участков тела. Чрезмерное по времени воздействие чревато плохим самочувствием и головными болями.

При проведении сеансов массажа болевых точек нужно соблюдать следующие правила предосторожности:

- не нажимайте на точку резко и сильно, наоборот, делайте это ритмично и медленно;
- в районе живота массаж следует делать особенно осторожно, а при туберкулезе, опухолях органов пищеварительного тракта, болезнях сердца производить массаж живота категорически запрещается;
- не делайте точечный массаж там, где на коже имеются повреждения, воспаления или свежие рубцы. При наличии таких патологий массируйте зоны рядом с поврежденными участками;
- во избежание травм нельзя применять точечный массаж там, где проходят крупные кровеносные сосуды, в районе лимфатических узлов, в паху, в области подмышек и молочных желез.

Ниже описан ряд основных методов воздействия на болевые точки и зоны.

Поглаживание

В зависимости от силы воздействия поглаживание может иметь тонизирующий, успокаивающий или гармонизирующий эффект.

При этом методе используется один или несколько пальцев, ребро ладони, ладонь, обе руки или локоть — в зависимости от расположения болевой точки и площади болезненного участка.

В случае если прием производится подушечкой большого пальца, остальные пальцы нужно сложить в полый кулак.

В движении участвует только большой палец, остальные пальцы не касаются массируемой точки. Палец двигается в двух перпендикулярных направлениях. В случае если процедура осуществляется в двух симметричных точках, движения можно производить синхронно, что усилит эффект.

Вначале поглаживание выполняется не слишком интенсивно, в последующих сеансах интенсивность увеличивается. Поглаживание должно сопровождаться чувством разогрева в массируемых точках.

Легкое поглаживание

Прием туй — тонизирующий прием. Он заключается в легком линейном поглаживании болевой точки или зоны (рис. 4.1).

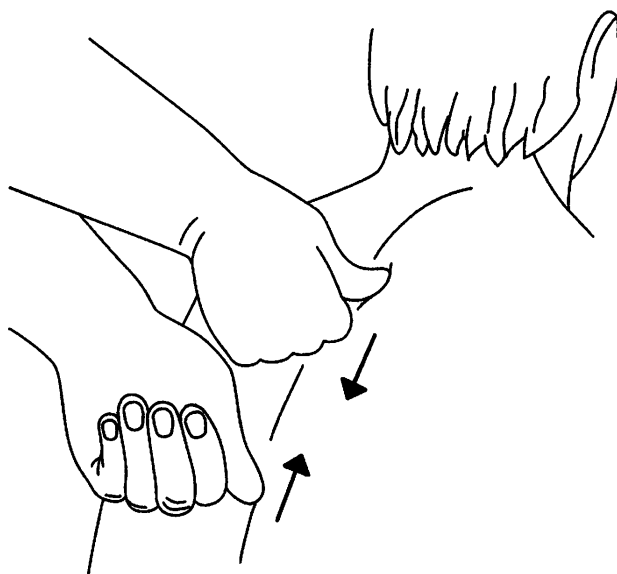


Рис. 4.1. Прием туй

При приеме гуен вы проводите линейные поглаживания болевой зоны тыльной стороной кисти, постепенно поворачивая кисть ребром ладони (рис. 4.2).

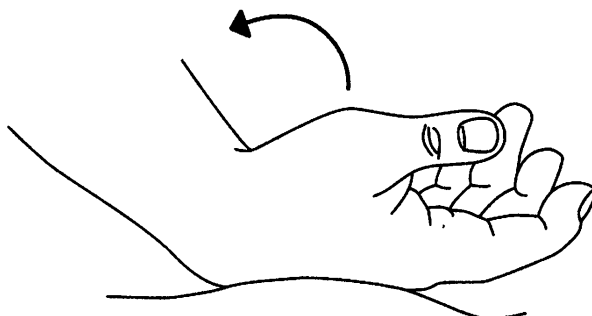


Рис. 4.2. Прием гуен

Поглаживание заканчивается ребром ладони (рис. 4.3).

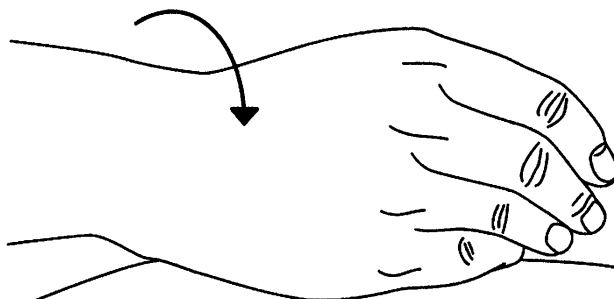


Рис. 4.3. Поглаживание ребром ладони

Движения должны быть ритмичными и проводиться с одинаковой силой. От силы воздействия зависит, будет эффект тонизирующим или гармонизирующим.

Продольное поглаживание

Этот прием выполняется подушечкой большого пальца, которая непрерывно движется в продольном направлении. Продольное линейное поглаживание используется в случае заболеваний грудной клетки, шеи, поясницы или конечностей.

Поперечно-боковое поглаживание

Этот прием выполняется так же, как и продольное поглаживание, но в поперечном направлении.

Поглаживание «рубанком»

Плоскостное движение спереди назад требует большего усилия, обратно — меньшего. Движение напоминает работу рубанком. Применяется при заболеваниях грудной клетки или конечностей.

Поглаживание полукругом

Выполняется краем подушечки большого пальца. Чем больше скорость движения, тем прием эффективнее. Проводится вдоль ребер при заболеваниях грудной клетки, а также при болезнях брюшной области.

Вибрация

Вибромассаж с помощью одного пальца

Техника вибрационного массажа, являющегося успокаивающим методом, отличается коротким сильным нажатием на болевую точку в сопровождении вибрации. Вибрация должна достигать 200 колебаний в минуту и может, в зависимости от места расположения точки, проводиться одним или несколькими пальцами либо ладонью.

Легкую равномерную вибрацию следует производить вверх-вниз или из стороны в сторону, не сдвигая во время массажа кисть руки.

При массаже подушечкой большого или среднего пальца, который чаще всего проводится после каждого приема вонзания (о нем мы поговорим

несколько позже), вибрация усиливает чувство расширения и одеревенения в массируемой точке. При этом подобные ощущения появляются не только в самой точке воздействия, но и на некотором расстоянии от нее. Производить вибрацию нужно на выдохе пациента в течение 20 с.

Вибрационное пощипывание

Кроме вибромассажа с помощью одного пальца существует техника вибрационного пощипывания, которое выполняют двумя или тремя пальцами, располагаемыми в виде щипцов. Область, захваченную этими «щипцами», встряхивают и, постепенно усиливая воздействие, придают ей колебательное движение так, чтобы ущемить место, где расположена болевая точка.

Есть несколько приемов вибрационного пощипывания.

Вращение мышц

Кончиками пальцев захватите мышцы и раскатывайте их в том или ином направлении. Если масса мышцы велика, например на предплечье, можно вращать ее между ладонями.

Сжатие кожи

Сожмите кожу, подкожную клетчатку и мышцы шеи и плеч в складки. Проводите массаж так же, как в предыдущем приеме, только не вращая захваченную ткань.

Вибрация

Мышцы (в большинстве случаев ног и рук) захватывают кончиками пальцев и придают им вибрирующее движение вперед-назад.

Вибрация с нажимом

Нажмите на болевую зону кончиками пальцев и придайте им вибрирующее движение вперед-назад.

Надавливание

Надавливание считается одним из основополагающих приемов точечного массажа. Собственно, часто сеанс и состоит из одних надав-

ливаний. Кроме того, надавливание может использоваться вслед за другим приемом, чаще всего разминанием либо поглаживанием, или предшествовать ему. Если надавливание происходит после разминания, то делается 25–30 движений разминания, после чего выполняется такое же количество надавливаний. Когда выполняются только надавливания, движений должно быть в 2–2,5 раза больше, то есть до 80.

Давление может выполняться одним или несколькими пальцами, ногтевой фалангой большого пальца или средним пальцем, согнутым в суставе, ладонью.

Надавливание двумя руками применяется в основном для воздействия на брюшную полость.

При массаже мощных мышечных групп можно проводить надавливание локтем.

Давление на зону локтем или предплечьем

Давление на зону локтем или предплечьем нужно осуществлять медленно и плавно, пока не возникнет чувство боли и разогрева. В тот момент, когда боль достигнет пика, локоть или предплечье следует зафиксировать и держать так от 10 с до 1 мин. Затем массируемая зона медленно освобождается.

Надавливание подушечкой большого пальца

В случае если надавливание проводится подушечкой большого пальца, остальные пальцы находятся в полусогнутом положении. При этом палец, которым осуществляется надавливание, нужно расположить перпендикулярно по отношению к массируемой точке. Во время выполнения этого приема кожа не должна сдвигаться.

При надавливании пальцем движение следует выполнять плавно, постепенно увеличивая силу нажатия, пока пациент не ощутит тепло и онемение. Если возникнет сильная боль, силу давления нужно уменьшить. В некоторых случаях следует вообще приостановить надавливание в болевой точке и вернуться к ней после выполнения процедуры в иных точках. Иногда применяют усиленное надавливание с отягощением основного пальца другим пальцем той же или другой руки, чтобы увеличить давление на болевую точку.

Надавливание подушечками нескольких пальцев

Проводится одновременно несколькими пальцами. Используется при воздействии на голову, спину, шею и ноги.

Растирание

Растирание применяется для усиления кровообращения и лимфотока. Этот вид массажа также ликвидирует припухлости, онемения, озноб, активизирует нервные окончания и тонизирует кожу.

Растирание выполняют подушечками пальцев, тыльной стороной кисти или ладонной поверхностью.

Растирание вращением

Прием оказывает тонизирующее, успокаивающее или гармонизирующее воздействие.

Вращение выполняется с помощью круговых движений вокруг точки или болезненной зоны большим либо указательным пальцем, несколькими пальцами, ребром ладони, ладонью или локтем. Частота не должна превышать 60–70 круговых движений в минуту.

Трение зоны или точки

Процедура проводится подобно предыдущей и также оказывает тонизирующее, успокаивающее или гармонизирующее воздействие.

Трение защипом

Мышечную массу захватывают большим и указательным пальцами и проводят щипательные движения. Массаж делается по направлению прохождения мышц.

Растирание между ладонями рук

Этот прием используется при болях в руках и ногах.

Поколачивание ребром ладони или кулаком

Прием заключается в легком тонизирующем постукивании ребром ладони или кулаком, одной или двумя руками и весьма полезен при пониженном тонусе мышц.

Толчки большим пальцем

Этот прием можно выполнять двумя способами.

Горизонтальные толчки всей поверхностью большого пальца

Установите большой палец внутренней поверхностью непосредственно на болевую точку. Начните выполнять сильные толкательные движения вперед-назад или вправо-влево. Обратное движение должно быть более легким.

Толчки нужно производить ритмично, используя большой палец одной руки либо меняя руки. В некоторых случаях применяют одновременно большие пальцы обеих рук.

При этом приеме предпочтительно глубокое воздействие на болевую точку, необходимо применять сильное давление на кожу, подкожную клетчатку, мышцу, вплоть до кости.

Толчки боковой поверхностью большого пальца

Прием используют при болях в височной части головы так же, как указано выше.

Вонзание

Этот прием применяется в массаже довольно часто. Если он выполняется одним пальцем, то соответственно называется однопальцевым и проводится с помощью большого или указательного пальца.

Если вонзание делается одним указательным пальцем, большой и средний пальцы плотно прижимаются к нему, а если большим пальцем

(который должен быть выпрямлен) — остальные пальцы нужно полусогнуть и нажать ими на большой палец. Это увеличивает силу вонзания.

Прием, производимый одновременно большим и указательным или большим и средним пальцами, называется двупальцевым, тремя — соответственно трехпальцевым. Здесь мы рассмотрим однопальцевое и трехпальцевое вонзание.

Вонзание следует проводить медленно, увеличивая силу движений. Этот прием вызывает чувство тепла, распирания и онемения. Палец в массируемой точке должен находиться в течение 30–40 с. Прием можно усилить, используя вибрацию.

Однопальцевое вонзание

Существует три варианта выполнения однопальцевого вонзания.

Вонзание выпрямленного указательного пальца

Большой и средний пальцы сжимают указательный и усиливают вонзание в болевую точку.

Вонзание большого пальца

Остальные пальцы полусогнуты, кончик большого пальца вонзается в болевую точку.

Как уже говорилось, для усиления воздействия этот прием можно сочетать с приемом вибрации, для ослабления — соединить с приемом разминания.

Вонзание полусогнутого среднего пальца

Полусогнутый сустав среднего пальца необходимо вонзить в болевую точку. При этом кисть должна быть сжата в кулак.

Трехпальцевое вонзание

Производится щепотью из большого, указательного и среднего пальцев. Помогает в случае отеков суставов после травматических повреждений. Кончиками пальцев очень быстро проводят уколы в болевые точки, немного смещая отекшую ткань вверх или вниз.

Резание

Этот прием, по технике похожий на вонзание, проводят ногтем большого пальца. Отличие его состоит лишь в том, что вонзание производится подушечкой пальца, а резание — его ногтем. Прием требует осторожности, ведь можно поранить кожу в точке воздействия. У пациента не должно возникать болевых ощущений. Силу резания нужно увеличивать постепенно, начиная с незначительной. Выполняют резание в тех точках, где подкожная клетчатка развита слабо, и в тех случаях, когда пациенту нужна срочная помощь, например при обмороках, шоковых состояниях и т. д.

Защипывание

Данный прием предполагает сильное давление на точку. Защипывание мышц выполняют с помощью большого и указательного пальцев, но для усиления воздействия можно использовать все пять пальцев.

МАССАЖ БОЛЕВЫХ ТОЧЕК

Массаж болевых точек проводится не только для лечения, но и для профилактики болезней. Если он выполняется с целью лечения, не следует прерывать сеансы после того, как болезнь вроде бы отступила. Ведь у каждой болезни возможны рецидивы. Чтобы их избежать, нужно и далее воздействовать на те точки, которые помогли при лечении.

Во время лечения болезни необходимо проводить сеанс массажа два или три раза ежедневно, не делая перерывов. В целях профилактики можно два-три раза в день массировать одну или две точки, хотя лучше выполнять всю назначенную процедуру.

В этой главе мы подробно разберем, на какие точки и зоны и каким образом нужно воздействовать при тех или иных заболеваниях. Замечу, что приведенные упражнения основаны на опыте не одной, а нескольких школ точечного массажа, которые, впрочем, нисколько не противоречат друг другу.

Головные боли

Комплекс массажных манипуляций, предназначение которых — быстрое купирование головной боли, подразумевает воздействие на ряд точек, приведенных ниже.

1. Точка Gb20 (китайское образное название «Ворота сознания»). Это пара симметричных точек, расположенных под основанием черепа во впадинах между большими вертикальными мышцами

шеи (рис. 5.1). Путем воздействия на данную пару точек купируется головная боль и головокружение, а также напряженная боль в шейных мышцах, снимается естественная усталость глаз, раздражительность. Регулярное массажное воздействие на эту пару точек практикуется в качестве лечебных манипуляций при артрите и нейромоторном нарушении координации движений.

2. Точка Gv16 («Замок ветра»). Точка находится в углублении под основанием черепа. Воздействие на нее помогает при лечении нервных расстройств, стрессовых состояний, боли в области глаз, ушей, горла, носа, головной боли, снимает боль и напряжение мышц шеи.
3. Точка B2 («Сверлящий бамбук»). Пара симметричных точек, расположенных в глазных впадинах возле внутреннего края бровей. Ее активизируют для лечения воспаления и напряжения глаз, при головной боли. Массаж точки B2 повышает остроту зрения и устраняет боли в полости носа.
4. Точка Gv24,5 («Третий глаз»). Точка находится в углублении между лбом и переносицей по линии бровей. Воздействие на нее улучшает деятельность эндокринной системы, уменьшает боль в глазах и головную боль, лечит патологии пищеварительной системы.
5. Точка St3 («Красота лица»). Пара симметричных точек находится в области скулы на линии зрачка. Массаж точки снимает глазное напряжение, улучшает носовое дыхание при насморке, уменьшает приливы крови к голове, а также устраняет зубную боль.

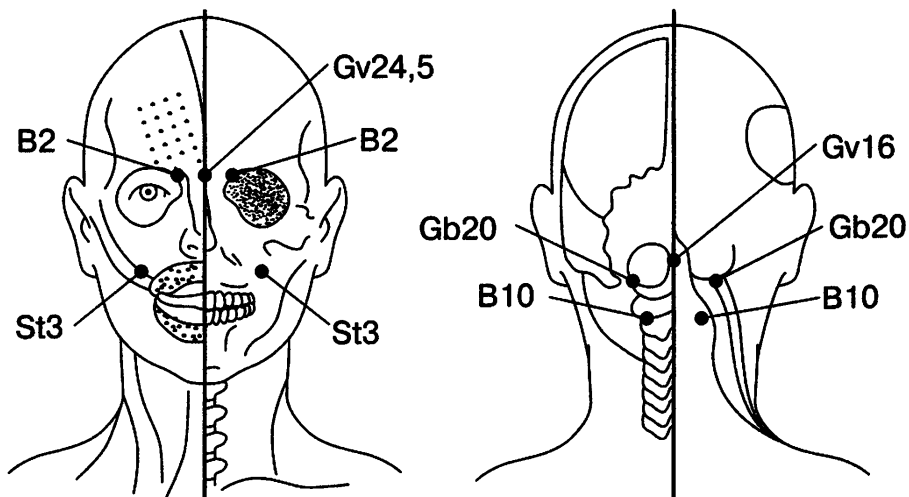


Рис. 5.1. Точки, воздействие на которые позволяет быстро купировать головную боль

6. Точка Li4 («Вход в долину»). Пара симметричных точек находится в верхней точке мышцы между большим и указательным пальцами (рис. 5.2). Ее легко найти, соединив эти пальцы: точка окажется в верхней части мышцы. Устраняет боль в лобной части головы, зубную боль, боль и напряжение в плечевом поясе, помогает в обезболивании родов.

ВАЖНО

Беременным женщинам до начала родов нельзя массировать эту точку, потому что это может вызвать преждевременные схватки.

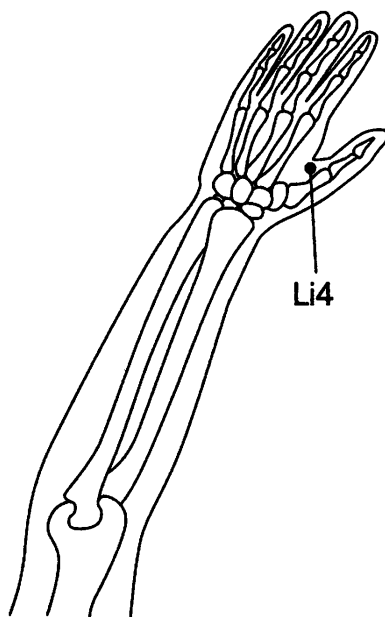


Рис. 5.2. Точка Li4

7. Точка Lv3 («Больше натиска»). Пара симметричных точек находится в верхней части стопы, в углублении между первым и вторым пальцами (рис. 5.3). Массаж помогает при головной боли, боли в глазах, аллергии, артрите, купирует боли в ступнях.

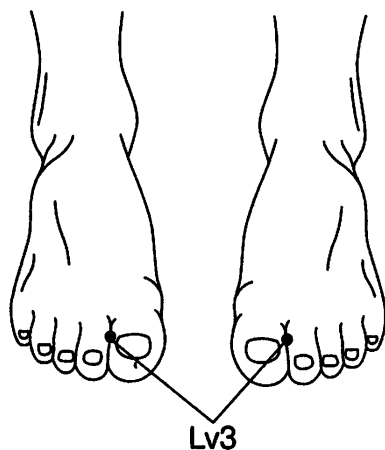


Рис. 5.3. Точка Lv3

8. Точка Gb41 («Выше слез»). Пара симметричных точек находится в верхней части стопы между костями четвертого и пятого пальцев (рис. 5.4). Массаж купирует головную боль, отеки, лечит артрит и ишиас.

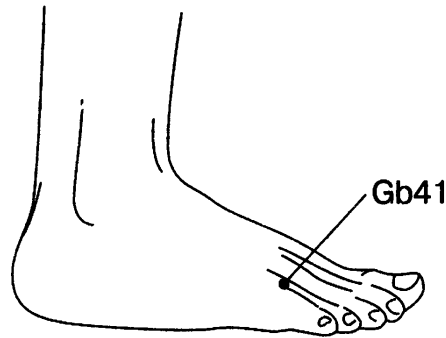


Рис. 5.4. Точка Gb41

При проведении массажа можно использовать только несколько точек из перечисленных. Если источником головной боли является, например, недостаточная кишечная проходимость, попробуйте массировать точку Li4. Это позволит не только унять головную боль, но и устранить ее причину. Массировать точку нужно 2 мин для каждой руки. Если головная боль вызвана насморком, купировать ее поможет воздействие на точки B2, St3 и Lv3.

Упражнения для снятия головной боли

Первые упражнения предназначены для расслабления, которое необходимо, чтобы приступить непосредственно к массажу болевых точек. Эти же упражнения помогут в определении реакции организма.

Упражнение 1

Примите удобную позу. Расслабьтесь. Эта рекомендация касается всех упражнений в технике массажа болевых точек.

Лягте на спину или удобно сядьте. Дотроньтесь кончиками пальцев до кожи на висках. Прикосновение к вискам должно быть предельно нежным. Вообразите, что вы чувствуете кончиками пальцев, как растут волосы. Постарайтесь представить, что ваш череп постоянно меняет форму в соответствии с дыханием и биением сердца и что все тело также трансформируется с каждым вашим вдохом и выдохом. Вы делаете вдох — тело разгибается и расширяется, а на выдохе сгибается и слегка сужается. Если при этом у вас возникнут непредвиденные отрицательные ощущения, упражнение нужно прервать.

Упражнение 2

Лягте на спину без подушки. Слегка запрокиньте голову и обопритесь затылком. Возможно, в этом положении у вас возникнут головокружение или другие неприятные ощущения, в этом случае упражнение нужно прервать. Если все в порядке, то расположите указательный и средний пальцы левой руки справа на поверхности шеи на два пальца выше середины ключицы. Вы должны почувствовать биение пульса на сонной артерии.

Повторите то же самое правой рукой с левой стороны. Теперь сравните по частоте и наполненности пульс с обеих сторон шеи. Если ощущения разные, пульс с одной стороны намного слабее, то вам следует обратиться к врачу-неврологу.

Упражнение 3

Упражнение нужно выполнять в положении лежа на спине. Поместите левую руку на правое плечо, правая рука должна быть расположена так, чтобы основание ладони было на уровне сустава верхней челюсти справа, а кончики пальцев находились на волосистой части головы.

Левой рукой слегка надавите на плечо. Правой рукой толкайте голову влево, при этом немного наклоняя и поворачивая голову в ту же сторону. Упражнение проделывайте в течение 1–2 мин.

Упражнение 4

Лягте на спину, шея должна располагаться прямо, плечи опустите. Согнутый средний палец руки находится над ключицей с противоположной стороны, на ее внутреннем крае. Начните легко и медленно надавливать на мягкие ткани, увеличивая силу нажима. Постарайтесь проникнуть за внутренний край ключицы. Надавливание проводите в течение 2–3 мин. Повторять упражнение следует четыре-шесть раз каждые 2–3 мин до наступления облегчения.

Приемы массажа для снятия головной боли в теменной области

Упражнение 5

Примите положение лежа, держите голову свободно. Определите центр верхней части черепа, проведя полукруг от уха до уха через макушку. Чуть впереди от центра вы должны найти весьма чувствительную точку. Справа и слева от нее указательными пальцами обеих

рук нащупайте соединение затылочной и теменной костей. Начните от этого места ритмичные поглаживания вниз по волосистой части головы до лба указательными и наложенными поверх них средними пальцами обеих рук. Делайте это 1,5–2 мин, затем прервитесь на пару минут и повторите упражнения три-четыре раза.

После перерыва в 3–4 мин с помощью согнутого среднего пальца правой руки найдите ту самую чувствительную точку немного спереди от макушки и проведите массаж, используя прием вонзания до момента появления боли.

Как только боль начнет стихать, начните постепенно усиливать давление средним пальцем на точку. Делайте это в течение 1–2 мин, повторяя прием четыре-шесть раз через каждые 2–3 мин. Когда боль исчезнет, продвигайте согнутый средний палец вниз по направлению ко лбу. Найдя на этой линии чувствительную болевую точку, проведите ее массаж.

Упражнение 6

Примите положение сидя. Так же, как и в предыдущем упражнении, определите середину верхней части черепа. Чуть впереди от центра найдите чувствительную точку. Справа и слева от нее указательными пальцами обеих рук нащупайте соединение затылочной и теменной костей. Начните от этого места ритмичные поглаживания указательными пальцами обеих рук вниз по волосистой части головы до затылка. Делайте это 1,5–2 мин, потом прервитесь на несколько минут и повторите упражнения три-четыре раза.

После перерыва длительностью 3–4 мин с помощью согнутого среднего пальца правой руки найдите самую чувствительную точку чуть спереди макушки и проведите массаж, используя прием вонзания до момента появления боли.

Как только боль начнет стихать, постепенно усиливайте давление среднего пальца на точку. Делайте это в течение 1–2 мин, повторяя прием четыре-шесть раз через каждые 2–3 мин. Когда боль исчезнет, продвигайте согнутый средний палец вниз по направлению к затылку. Найдя на этой линии чувствительную болевую точку, проведите ее массаж.

Упражнение 7

Примите положение сидя. Так же, как в упражнении 5, определите середину верхней части черепа. Чуть впереди от центра найдите чувствительную точку. Расположите указательные пальцы с обеих сторон

от найденной точки (расстояние между пальцами должно быть около 2 см). Медленно, плавно проведите ритмичные поглаживания указательными пальцами вниз по затылку параллельно средней линии головы в течение 1,5–2 мин. После 2-минутного перерыва повторите это упражнение три-пять раз.

Затем согнутым средним пальцем правой кисти найдите уже знакомую вам чувствительную точку чуть спереди от макушки и выполните вонзания до появления боли. По мере ее уменьшения постепенно усиливайте давление на точку, надавливая в течение 1–2 мин. Повторяйте прием до шести раз через каждые 2–3 мин, пока боль не успокоится. После этого продвигайте палец вниз по средней линии головы в направлении затылка. Если обнаружится болевая точка, проведите массаж повторно.

Упражнение 8

Лягте на спину, удерживая голову в нейтральной позиции. С помощью подушечки среднего пальца правой руки найдите небольшое углубление на месте соединения лобной и теменной костей. Медленными плавными движениями в течение 1 мин проводите в этой точке ритмичное вращение по часовой стрелке, постепенно ослабляя давление. Повторите это действие три-шесть раз с перерывами на 1 мин.

После перерыва длительностью 2–3 мин согнутым средним пальцем правой руки выполните прием вонзания до появления боли. Когда боль начнет проходить, постепенно усиливайте давление среднего пальца на точку. Надавливайте на точку в течение 1–2 мин четыре-шесть раз через каждые 2–3 мин до исчезновения боли.

Упражнение 9

Лягте на живот, голову держите свободно. По четыре пальца обеих рук расположите параллельно средней линии черепа на вершине волосистой части головы. Пальцы должны касаться друг друга. Затем подушечками средних пальцев начните плавные ритмичные движения против часовой стрелки, пока не почувствуете боль. Когда она станет уменьшаться, постепенно усиливайте давление в течение 1 мин. Минутный массаж повторяйте четыре-шесть раз через 2–3 мин до полного устранения боли.

Подождав 2–3 мин, согнутым средним пальцем правой руки проведите массаж вонзанием до появления боли.

По мере ослабления боли в течение 1 мин постепенно усиливайте давление среднего пальца на точку. Проводите прием три-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

После этого согнутый средний палец правой, а потом и левой руки продвигайте вниз до затылка. В случае обнаружения чувствительной болевой точки проведите массаж повторно.

Упражнение 10

Лягте на живот, голову держите свободно. Перекрестно разместите подушечки средних пальцев обеих рук на противоположных частях головы. Правый палец должен быть на левой половине и наоборот, рядом со средней линией головы, в зонах, на которые проецируются самые болезненные места.

Начните в этих болевых точках круговые ритмичные движения против часовой стрелки. Повторите действия три-шесть раз в течение 1 мин с минутными перерывами.

Несколько минут отдохнув, согнутым средним пальцем правой руки проведите прием вонзания до появления боли. Когда она пойдет на спад, в течение 1 мин усильте давление на точку. Повторяйте прием три-шесть раз через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

После этого согнутый средний палец правой, а потом и левой руки продвигайте вниз до лба. В случае обнаружения чувствительной болевой точки проведите массаж повторно.

Приемы массажа при головных болях в затылке

Упражнение 11

Это упражнение предназначено для расслабления шейной мышцы. Примите сидячую позу, сомкните в замок пальцы заведенных за голову рук. Начните преодолевать головой сопротивление рук, надавливая на них затылком и одновременно опуская подбородок. Повторите это упражнение шесть-семь раз по 10–12 с с расслаблением на 8–10 с. Запомните, что подбородок должен быть опущен.

Упражнение 12

Лягте на спину или удобно сядьте, голову держите свободно. По четыре пальца обеих рук разместите параллельно линии лоб – затылок несколько выше затылочного бугра. Пальцы должны соприкасаться. Подушечками пальцев надавливайте на болевую зону в течение 1 мин.

После того как вы найдете самую чувствительную болевую точку с правой стороны, согнутым средним пальцем правой руки осуществите

прием вонзания до появления боли. Когда она пойдет на спад, в течение 1 мин усильте давление на точку. Повторяйте прием три-шесть раз через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

После этого согнутым средним пальцем правой руки проведите вниз параллельно средней линии черепа до затылка справа. Если вы найдете другие болевые точки — повторите массаж. То же самое проделайте левым пальцем с левой стороны черепа.

Упражнение 13

Лягте на спину. Основание левой ладони расположите на спине напротив самого выступающего позвонка чуть выше уровня плеч. Основание правой ладони разместите посередине верхней части грудины. Ноги вытяните. Лежа в этом положении, надавите основанием правой ладони на грудину и воздействуйте так в течение 1–2 мин до наступления спада боли.

После этого сядьте и повторите упражнение с помощью основания любой ладони.

Спустя 2–3 мин, в течение которых вы должны отдохнуть, средним пальцем левой кисти надавите на точку, расположенную по линии позвоночника ниже уровня VII шейного позвонка, до появления боли.

Когда боль начнет снижаться, давление нужно постепенно усиливать. Этот прием повторяйте четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин, пока боль не уменьшится или не исчезнет.

В конце упражнения продвигайте согнутый левый средний палец вверх по линии межпозвоночных соединений до затылка. Если будут найдены чувствительные болевые точки, промассируйте их тем же способом.

Упражнение 14

Лягте на спину, голову держите свободно. Согнутые средние пальцы обеих рук разместите в углублениях немного ниже наружных углов глаз. Большие пальцы в это время расположены на нижней наружной границе затылочной кости. Средние пальцы зафиксируйте на поверхности кожи, не допуская скольжения и не сжимая виски слишком сильно. Большими пальцами мягко удерживайте затылок. Достигнув такого равновесия, держите большие пальцы на затылочной кости и начинайте ритмично плавно выдвигать руки вместе с головой так, как будто вы наклоняете ее вперед. Это движение должно занять у вас примерно 1,5 мин.

После 2-минутного перерыва согнутыми средними пальцами кистей обеих рук проведите прием вонзания до появления боли. Когда боль

начнет уменьшаться, давление нужно постепенно усиливать. Повторяйте этот прием четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин, пока боль не ослабеет или не исчезнет.

Упражнение 15

Лягте на спину, голову держите свободно. Большие пальцы обеих рук поместите на соответствующих углах нижней челюсти. Указательные пальцы должны быть снизу под наружными частями бровей. Проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет спадать, давление указательным пальцем нужно постепенно усиливать. Этот прием повторяйте четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин.

Продвиньте указательные пальцы на середину бровей и попробуйте обнаружить чувствительные болевые точки. В этом случае повторно проведите массаж. Чтобы усилить давление указательных пальцев, слегка сопротивляйтесь ими поднятию головы над кушеткой.

Упражнение 16

Лягте на спину, голову держите свободно. Кончики средних пальцев вставьте в ушные раковины. Указательные пальцы прижмите под вершинами сосцевидных отростков (наиболее выступающих костных отростков за ушами). Большие пальцы поместите под нижней челюстью. Прислушайтесь к ритму движения черепа в такт дыханию. Почувствовав его, на вдохе средними, указательными и большими пальцами потяните голову вверх. На выдохе удерживайте достигнутое во время вдоха положение головы. Упражнение повторите три-шесть раз.

После 2-минутного перерыва согнутыми средними пальцами обеих кистей ощупайте ушные раковины и отыщите самые чувствительные точки, в отношении которых проведите прием вонзания до появления боли.

Когда боль начнет спадать, давление нужно постепенно усиливать. Этот прием повторяйте четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин, пока боль не уменьшится или не исчезнет.

Снова прощупайте ушные раковины в иных направлениях; если обнаружите другие болевые точки, проведите их массаж.

Упражнение 17

Примите положение сидя, туловище выпрямите, голову слегка наклоните вперед. Подушечками согнутых больших пальцев обеих кистей рук найдите наиболее болезненные точки там, где шея переходит

в затылок. Проведите массаж приемом вонзания до появления боли, одновременно перенося всю тяжесть головы назад, на большие пальцы.

Когда боль начнет спадать, давление больших пальцев нужно постепенно усиливать. Этот прием следует повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин, пока боль не уменьшится или не исчезнет.

После этого двигайте согнутые большие пальцы внутрь по линии сочленения шеи и затылка. Если обнаружите новые болевые точки, промассируйте их таким же образом.

Упражнение 18

Примите положение сидя.левой рукой охватите голову сверху со стороны, которая болит, разверните ее в противоположную сторону и свободной рукой зафиксируйте снизу щеку на стороне наклона головы.

Согнутым средним пальцем правой руки найдите наиболее чувствительную точку в месте сочленения черепа с I позвонком. Промассируйте ее с помощью приема вонзания до появления боли, одновременно перенося всю тяжесть головы назад, на массирующий палец.

Когда боль начнет уменьшаться, давление головы на палец нужно постепенно усиливать. Этот прием следует повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин, пока боль не уменьшится или не исчезнет.

После этого двигайте согнутый средний палец внутрь по линии сочленения затылка с позвоночником. Если обнаружите новые болевые точки, промассируйте их таким же образом.

Упражнение 19

Примите такое же положение, как в предыдущем упражнении. На этот раз голову не нужно сильно наклонять вперед и поворачивать в сторону. Средним пальцем руки, которая охватывает голову, отыщите болевую точку рядом с позвоночником между черепом и I позвонком. Далее продвигайте согнутый средний палец и в случае обнаружения чувствительной болевой точки повторно проведите массаж.

Промассируйте ее с помощью приема вонзания до появления боли. Когда боль начнет снижаться, постепенно усиливайте давление среднего пальца. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин, пока боль не уменьшится или не исчезнет.

После этого двигайте согнутый средний палец вниз между черепом и I позвонком и вверх на затылок. При обнаружении новых болевых точек промассируйте их таким же образом.

Приемы массажа при прострелах в затылочно-лобной области головы

Прежде всего необходимо сказать несколько слов о причинах так называемых прострелов. Дело в том, что на затылочной кости черепа расположены своего рода «полозья», соединенные с суставными «чашками» I шейного позвонка. При совершении неких резких движений, например, если вы поскользнулись, упали, ударили головой по мячу во время футбольного матча и т. п., череп не качнется на этом суставе, как при естественном ходе событий, а при сгибании и разгибании шеи произойдет патологический подвывих в сочленении шеи с затылком.

В результате того, что затылок может зафиксироваться, попросту застрять в этом положении, появляется резкая затылочно-лобная головная боль, прострел, который расходится через макушку от затылка до лба. Иногда при этом сильно повышается чувствительность волосистой части головы на стороне подвывиха. Однако это еще не все неприятности, которые его сопровождают. Прострел постепенно переходит в головную боль диффузного характера (то есть боль, разлитую по всей голове), появляются головокружение, сердцебиение, тошнота и приступы рвоты. Скорее всего, врач поставит диагноз «отек и набухание мозговой ткани».

Чтобы купировать последствия таких головных болей, рекомендуется выполнять следующие упражнения.

Упражнение 20

Примите положение сидя, обопритесь о спинку стула. Дотроньтесь средним пальцем левой руки до поперечного отростка I позвонка слева, то есть расположите палец в ямке между наиболее выступающей костной частью и ушной раковиной. Основание правой ладони положите горизонтально на середину лба. Точным кратким движением среднего пальца левой руки толкните левый поперечный отросток I шейного позвонка вверх. Одновременно ладонь правой руки двигается вниз, немного назад и вправо.

Если упражнение сделано правильно, вы услышите щелчок и почувствуете, что боли не стало. После этого согнутым средним пальцем правой руки массируйте точку приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет спадать, постепенно усиливайте давление среднего пальца. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Упражнение 21

Примите положение сидя, обопритесь о спинку стула. Дотроньтесь средним пальцем правой руки до поперечного отростка I позвонка справа, то есть расположите палец в ямке между наиболее выступающей костной частью и ушной раковиной. Основание левой ладони положите горизонтально на середину лба. Точным кратким движением среднего пальца правой руки толкните правый поперечный отросток I шейного позвонка вверх. Одновременно ладонь левой руки двигается вниз, немного влево и назад.

Если упражнение проделано правильно, вы услышите щелчок и почувствуете, что боли не стало. После этого согнутым средним пальцем левой руки массируйте точку приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет спадать, постепенно усиливайте давление среднего пальца. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Упражнение 22

Примите положение сидя, обопритесь на спинку стула. Подушечку правого большого пальца поместите под правым отростком I шейного позвонка. Эта точка находится в углу между нижней челюстью и нижней частью ушной раковины сзади.

Основание левой ладони положите горизонтально на середину темени. Медленными синхронными ритмичными движениями большим пальцем правой руки поднимайте правый поперечный отросток I шейного позвонка вверх, а основанием левой ладони одновременно толкайте затылок вниз, немного вправо и назад.

Эти движения повторяйте три-шесть раз по 1–2 мин с перерывами по 2–3 мин.

Если упражнение проделано правильно, вы услышите щелчок и почувствует, что боли не стало, а голова заняла правильное положение.

После этого подушечкой правого большого пальца проведите массаж. Когда боль станет уменьшаться, постепенно усиливайте давление большого пальца на болевую точку. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Приемы массажа при боли в висках

Упражнение 23

Лягте на спину, голову держите свободно. Приложите указательные пальцы с обеих сторон к затылку, сверху на них поместите средние пальцы и одновременно с движением головы назад проведите массаж.

Когда боль начнет уменьшаться, давление головы на указательные пальцы нужно постепенно усиливать. Этот прием повторяйте четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

После этого продвигайте пальцы от затылочных бугров в сторону ушей и висков. Если вами найдены новые болевые точки, массаж повторите.

Упражнение 24

Лягте на спину, голову держите свободно. Приложите подушечки средних пальцев к вискам около глаз, к небольшой впадине на месте соединения лобной, теменной и височной костей. Указательные пальцы должны быть рядом со средними. Подушечками средних пальцев промассируйте болевую точку приемом вонзания до возникновения боли. Когда боль начнет уменьшаться, давление средних пальцев на точку постепенно усиливайте. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Приемы массажа при общей головной боли

Общая, или диффузная, головная боль, то есть ощущение, когда боль разлита по всей голове, по мнению медиков, является самым угрожающим видом головной боли. Кроме того, что человек почти полностью теряет работоспособность, эта боль может быть предупреждением и явным симптомом возможного инсульта. Поговорим о том, как снять эту боль, чтобы не страдать хотя бы до прихода помощи профессиональных врачей.

Упражнение 25

Лягте на спину, голову держите свободно. Большие пальцы обеих рук разместите под вершинами наиболее выступающих костных отростков сзади ушей. Подушечками больших пальцев промассируйте болевые точки.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление больших пальцев на точку. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Упражнение 26

Во время вдоха затылочная кость естественным путем отклоняется назад при одновременном смещении вниз, в направлении нижних конечностей. Если ограничить это движение, может произойти нарушение оттока спинномозговой жидкости из полости черепа. Упражнение направлено на оптимизацию данного процесса.

Лягте на спину, голову держите свободно. Бугорок, который расположен у основания большого пальца левой руки, положите под затылочный бугор. Основание ладони правой руки разместите вертикально на середине лба. Прислушайтесь к ритму движения черепа во время дыхания, почувствуйте этот ритм. Сделайте вдох, зафиксируйте затылочный бугор бугорком большого пальца, мешая его движению. Ладонью легко надавливайте на лоб в направлении ног. Это движение следует повторить четыре-шесть раз.

После этого указательный и наложенный на него средний пальцы левой руки разместите под затылочным бугром для его фиксации. Основанием правой ладони давите на лоб, одновременно слегка поднимая голову вперед, в направлении ног, прижимая указательный палец левой кисти к кушетке.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление правой руки на лоб. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Упражнение 27

Лягте на спину, голову держите свободно. Бугорок, который расположен у основания большого пальца правой руки, подложите под затылочный бугор. Основание ладони левой руки разместите вертикально на середине лба. Прислушайтесь к ритму движения черепа во время дыхания, почувствуйте этот ритм. Сделайте вдох, зафиксируйте затылочный бугор бугорком большого пальца, мешая его движению. Ладонью легко надавливайте на лоб в направлении ног. Это движение следует повторить четыре-шесть раз.

После этого указательный и наложенный на него средний пальцы левой руки разместите под затылочным бугром для его фиксации. Основанием левой ладони давите на лоб, одновременно слегка поднимая голову вперед, в направлении ног, прижимая указательный палец правой кисти к кушетке. Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление пра-

вой руки на лоб. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Упражнение 28

Примите положение лежа, ноги вытянуты. Перед этим поместите два мяча для тенниса в чулок и крепко завяжите его таким образом, чтобы мячи плотно прилегали друг к другу.

Чулок с мячами поместите у себя под головой, они должны действовать как точки опоры для уравнивания затылка. Голова при этом не касается кушетки.

Давление головы расслабляет мягкие ткани подзатылочной области, расстояние от кости затылка до I шейного позвонка медленно увеличивается. Вы должны прочувствовать этот процесс. Упражнение выполняйте в течение 1 мин, затем сделайте минутный перерыв и повторите то же самое четыре-шесть раз. Это общеукрепляющее упражнение, именно им рекомендуется начинать и заканчивать сеансы лечебной гимнастики и массажа.

После этого согнутым средним пальцем правой руки найдите наиболее чувствительную точку посередине макушки, для чего соедините мысленной линией середины двух ушных раковин и промассируйте болевую точку приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление среднего пальца на точку. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Продвигая подушечки средних пальцев кистей обеих рук до лба, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 29

Примите положение лежа, голова должна опираться на кушетку. Соедините кончики указательных пальцев обеих рук под черепом, немного сбоку от средней линии на уровне II шейного позвонка, наиболее выступающего под черепом. Во время вдоха затылочная кость слегка сдвигается вперед и происходит расширение тканей, и, наоборот, во время выдоха при сужении тканей она немного сдвигается назад.

Вначале не делайте никаких движений руками, просто следуйте на вдохе за расширением затылка, а на выдохе за его сужением. Потом, отследив стадии движения, начинайте на вдохе препятствовать руками

расширению черепа. Делайте это до тех пор, пока не ощутите угасания и прекращения движения затылочной кости.

Таким образом, вы достигли «точки покоя», которая может продолжаться от нескольких секунд до нескольких минут. Возможно, в это время у вас изменится дыхание, вы вспотеете и почувствуете, что все тело расслабилось. Проведенное упражнение призвано снизить внутричерепное давление, снять общую головную боль, увеличить отток спинномозговой жидкости из полости черепа.

Подушечками обоих указательных пальцев, расположенных сбоку от наиболее выступающего под черепом позвонка, проведите массаж болевой точки.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление указательных пальцев на точки. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Продвигая подушечки указательных пальцев кистей обеих рук до затылка, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 30

Примите положение лежа. Концы пальцев обеих рук согните перпендикулярно ладоням и расположите их так, чтобы большие и указательные пальцы находились ниже затылочной кости, а средние и безымянные — выше. Используйте пальцы в качестве точек опоры для уравнивания затылка. Голова не должна касаться или может только слегка касаться кушетки. Пальцы должны быть расположены как можно ближе друг к другу и к средней линии.

Это упражнение направлено на расслабление мягких тканей основания черепа. Для чего это нужно? Для усиления оттока спинномозговой жидкости из полости черепа. Здесь важно добиться того, чтобы естественное давление головы распределялось равномерно на кончиках ваших пальцев. В результате мягкие ткани подзатылочной области понемногу расслабляются и голова опускается.

Кончики пальцев должны непрерывно касаться затылочной кости. Не позволяйте им смещаться вниз, вслед за мягкими тканями, в зависимости от фаз дыхания. После того как ткани подзатылочной области расслабятся, ваши средние пальцы должны упереться в I шейный позвонок. Промежуток между затылочной костью и I шейным позвонком начнет медленно увеличиваться.

Кончиками средних пальцев удерживайте I шейный позвонок и одновременно легко смещайте затылочную кость кверху, как бы немного увеличивая расстояние между затылочной костью и шейным позвонком. Это упражнение усиливает отток жидкости из полости черепа через яремные вены и резко уменьшает общую головную боль. Выполняйте его в течение 1 мин, потом сделайте минутный перерыв. Повторить упражнение надлежит четыре-шесть раз. Когда расстояние от затылочной кости до I шейного позвонка увеличится, подушечками согнутых средних пальцев обеих кистей промассируйте болевую точку приемом вонзания до появления боли.

При уменьшении боли постепенно усиливайте давление средних пальцев на точки. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая согнутые средние пальцы вверх и вниз, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 31

Примите положение лежа, голова должна опираться на кушетку. Соедините кончики указательных пальцев обеих рук по средней линии под затылочной костью. Наружные боковые поверхности подушечек больших пальцев расположите по центральной линии на I шейном позвонке.

Кончиками больших пальцев удерживайте I шейный позвонок во время дыхания и одновременно указательными пальцами понемногу смещайте затылочную кость кверху, как будто вы удерживаете ее и расширяете промежуток между затылочной костью и I шейным позвонком. В результате промежуток между затылочной костью и I шейным позвонком медленно увеличится.

Это упражнение усиливает отток жидкости из полости черепа через яремные вены и резко уменьшает общую головную боль. Выполняйте его в течение 1 мин, затем сделайте минутный перерыв. Повторить упражнение надлежит четыре-шесть раз.

Когда расстояние от затылочной кости до I шейного позвонка увеличится, указательными пальцами обеих кистей промассируйте болевую точку приемом вонзания до появления боли.

При уменьшении боли постепенно усиливайте давление указательных пальцев на точки. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая согнутые указательные пальцы вверх и вниз, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 32

Лягте на спину, голову держите свободно. Указательный и наложенный на него средний пальцы правой руки расположите под затылочным бугром. Эти же пальцы левой руки разместите на середине лба. На вдохе пальцами правой руки сделайте такое движение, словно вы вытягиваете позвоночник за затылочный бугор, слегка приподнимая голову за затылочную кость. Пальцами левой руки в это время давите на голову вниз, в направлении ног. Достигнутое на вдохе положение нужно поддерживать в течение всего времени выдоха. Упражнение повторите четыре-шесть раз, пока не почувствуете напряжение ткани.

После этого подушечкой правого указательного пальца при наложенном на него среднем пальце промассируйте точку приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление правого указательного и средних пальцев на точки одновременно с усилением давления вниз и к ногам левого указательного и наложенного на него среднего пальцев, расположенных на лбу.

Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая согнутый указательный и наложенный на него средний пальцы вниз до затылка, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 33

Примите положение сидя, голову держите свободно. Средние пальцы обеих рук поставьте параллельно средней линии на затылочном бугре. Прочувствуйте напряжение тканей. Средними пальцами в течение 1,5–2 мин ритмично проводите медленные, плавные движения от затылочного бугра вниз до большого затылочного отверстия черепа. Последние два-три движения нужно проделать в противоположном направлении, от затылочного бугра вверх.

Подушечки согнутых средних пальцев обеих рук расположите параллельно средней линии на затылочном бугре и промассируйте болевую точку приемом вонзания до появления боли.

Этот прием следует повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. После этого, продвигая согнутые средние пальцы обеих рук от затылочного бугра до затылка, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 34

Примите положение лежа на спине. Стерильной марлевой салфеткой оберните большой палец правой руки, после чего расположите его во рту подушечкой вверх, посередине твердого неба. Согнутые пальцы — левый указательный и наложенный на него средний — зафиксируйте в ямке под затылочным бугром. Расслабьтесь, закройте глаза, сосредоточьтесь на своих ощущениях. Через несколько минут вы почувствуете быструю пульсацию в области твердого неба.

Сделав вдох, в течение 10 с большим пальцем правой руки надавливайте на твердое небо в направлении вверх и к указательному пальцу кисти левой руки. Представьте, что вы удерживаете боль, которая пульсирует у вас в голове. На выдохе в течение 6–8 с оставьте большой палец в достигнутом положении. Повторите упражнение четыре-шесть раз.

После этого подушечкой большого пальца правой руки и согнутым указательным пальцем левой руки промассируйте точку приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление правого указательного и среднего пальцев на точки одновременно с усилением давления вниз. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая согнутый указательный и наложенный на него средний пальцы вниз до затылка, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 35

Примите положение сидя, голову держите свободно. Усиьте средними пальцами указательные пальцы обеих рук и разместите их сбоку от наружных углов глаз. Выполните упражнение «японские глаза» (очень легко тяните кожу от уголков глаз вверх, в вертикальном направлении). Вытяжение проводите только в области лба, затылок не задействован.

На вдохе подтяните пальцами лобную кость вверх, на выдохе удержите это положение. Туловище при этом расслабляется и отпускается вниз. Сделайте еще один вдох. Подтяните еще выше лобную кость, на выдохе опять удержите достигнутое положение. Повторите упражнение четыре-шесть раз. Оно способствует уменьшению головной боли в области лба, одновременно увеличивая отток жидкости из полости черепа.

После этого указательными пальцами обеих рук промассируйте точки приемом вонзания до появления боли.

Упражнение 36

Примите положение сидя, голову держите свободно. Основание правой ладони приложите ко лбу так, чтобы средний палец был на средней линии головы, а мизинец и безымянный палец установите на расстоянии 1 см от него. Согнутый средний палец левой руки задержите в ямке под затылочным бугром. Расслабьтесь, закройте глаза. Через несколько минут вы почувствуете быструю пульсацию головной боли в области лба. На вдохе в течение 10 с фиксируйте пульсирующую головную боль, для чего нужно слегка нажать основанием ладони и пальцами правой кисти на лобную кость. На выдохе в течение 10 с удерживайте достигнутое во время вдоха положение. Повторите это упражнение четыре-шесть раз.

После этого одновременно навстречу друг другу средним, безымянным пальцами и мизинцем правой руки, а также согнутым средним пальцем левой руки промассируйте точки боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление пальцев на точки. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Усталость глаз и умственное переутомление

Напряжение и боль в глазах, как правило, являются результатом длительного чтения, работы за компьютером или общего переутомления. Воздействуя на соответствующие болевые точки, можно устранить не только боль в глазах, но и общее переутомление организма.

Для лечения усталости глаз и переутомления нужно воздействовать на точки, указанные ниже. Как и ранее, здесь приведены общепринятые обозначения точек, равно как и их китайские названия.

1. Точка Gb20 (см. рис. 5.1). Пара симметричных точек, расположенных под основанием черепа во впадинах между большими вертикальными мышцами шеи. Путем воздействия на эту пару точек можно купировать головную боль и головокружение, а также напряженную боль в шейных мышцах, естественную усталость глаз, раздражительность. Регулярное массажное воздействие на данную пару точек практикуется в качестве лечебных манипуляций при артрите и нейромоторном нарушении координации движений.
2. Точка B2. Пара симметричных точек, расположенных в глазных впадинах возле внутреннего края бровей (рис. 5.5). Ее активизируют для лечения воспаления и напряжения глаз, при головной боли. Массаж точки B2 повышает остроту зрения и устраняет боли в полости носа.
3. Точка St2 («Четыре белка»). Пара симметричных точек, расположенных на 1 см вниз от нижнего края глазной впадины (см. рис. 5.5). Массаж этой точки снимает боль в глазах, ощущение сухости и жжения глаз, а также купирует головные боли.
4. Точка St3. Пара симметричных точек. Находится в области скулы на линии зрачка (см. рис. 5.5). Массаж точки снимает глазное напряжение, улучшает носовое дыхание при насморке, уменьшает приливы крови к голове, а также устраняет зубную боль.
5. Точка Gv24,5. Точка находится в углублении между лбом и переносицей по линии бровей (см. рис. 5.5). Эта точка улучшает деятельность эндокринной системы, уменьшает боль в глазах и головную боль.
6. Точка B10 («Божественный столб»). Точка расположена на 1,5 см ниже основания черепа и на один палец в сторону от позвоночного столба (см. рис. 5.5). Снимает напряжение глаз и отеки вокруг них, стресс, утомление, купирует приступы головной боли.
7. Точка Gv16. Точка находится в углублении под основанием черепа (см. рис. 5.5). Воздействие на нее помогает при лечении нервных расстройств, стрессовых состояний, боли в области глаз, ушей, горла, носа, головной боли, снимает боль и напряжение мышц шеи.

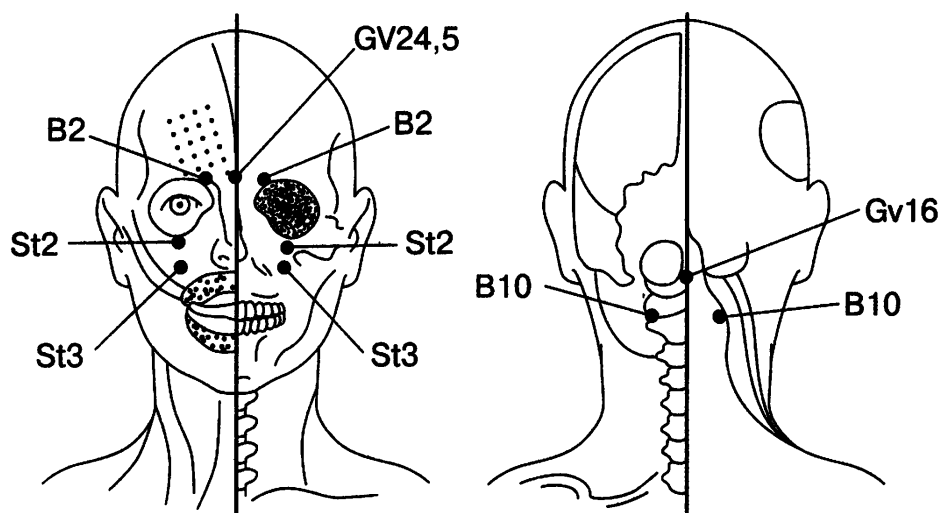


Рис. 5.5. Точки, воздействие на которые помогает при лечении усталости глаз и переутомления

8. Точка Lv3 (см. рис. 5.3). Пара симметричных точек находится в верхней части стопы, в углублении между первым и вторым пальцами. Массаж помогает при головной боли, боли в глазах, аллергии, артрите, купирует боли в ступнях.

Упражнения для снятия усталости глаз.

Прежде чем проводить упражнения, вымойте руки, чтобы не занести инфекцию. Делайте массаж в положении сидя, предварительно закройте глаза и расслабьтесь.

1. Вначале с помощью приема надавливания необходимо воздействовать на точку B2. Надавливание выполняйте подушечками больших пальцев рук одновременно слева и справа, движение идет вверх и внутрь глазной впадины.
2. Промассируйте точки St2 и St3. Выполните надавливание указательным и средним пальцами. Время процедуры — 1 мин.
3. Выполните массаж точки B10. Согните пальцы в суставах и давите на обе точки B10 в течение 1 мин.
4. На точку Gv16 следует надавить средним пальцем левой руки. Средним пальцем правой руки произведите легкое воздействие на точку Gv24,5. Массаж должен длиться 2 мин.
5. Промассируйте точку Lv3. Массаж производится указательным и средним пальцами руки. Чтобы усилить эффект, давление должно быть достаточно сильным, кроме того, нужно выполнить потирающие движения в области точки.

Боли в ухе

Боли в ушах появляются в результате перепадов давления, холода, попадания в них воды. Если в ухе возникло воспаление, массаж соответствующих точек способен его снять, но в этом случае необходимо непременно обратиться к врачу. Чтобы купировать боль в ухе, нужно осуществить массаж следующих точек.

1. Точка Si19 («Место слушания»). Пара симметричных точек. Находится в углублении возле слухового прохода (рис. 5.6). Воздействие на нее помогает при боли в ушах, зубной и головной боли.
2. Точка Tw21 («Слуховые ворота»). Пара симметричных точек. Воздействие на них помогает снять боли в ушах, а также головную и зубную боль.
3. Точка Gb2 («Воссоединение слуха»). Пара симметричных точек. Находится на 1 см ниже точки Si19 (см. рис. 5.6). Помогает снять зубную, головную боль, а также боль в ушах.
4. Точка Tw17 («Заслон от ветра»). Пара симметричных точек. Располагается за мочкой уха. Лечит боли в ушах, челюсти, горле, а также спазмы лицевых мышц. Воздействие на эти точки применяется при лечении паротита.
5. Точка КЗ («Могучий поток»). Пара симметричных точек. Размещается на стопе между ахилловым сухожилием и внутренней частью таранной кости (рис. 5.7). Помогает при зубной боли, в частности, во время роста зубов мудрости, также снимает головную боль и звон в ушах. На эту точку запрещается воздействовать с наступлением третьего месяца беременности.

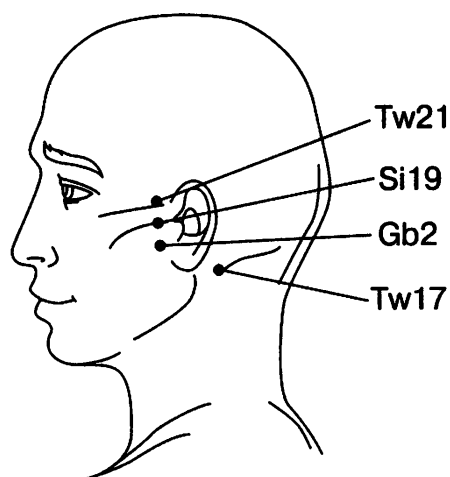


Рис. 5.6. Точки, воздействие на которые помогает при болях в ушах

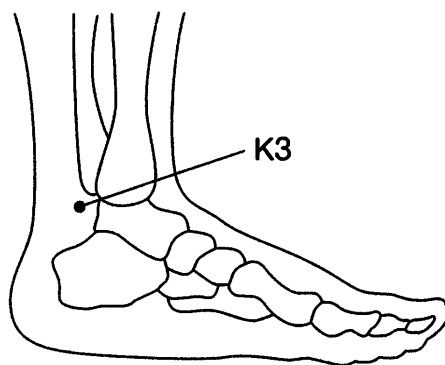


Рис. 5.7. Точка КЗ

Упражнения для снятия боли в ушах.

Упражнения выполняйте в положении сидя или лежа.

1. Поставьте пальцы обеих рук слева и справа следующим образом: средний палец поместите на точку Si19, безымянный — на точку Tw21, а указательный — на точку Gb2. Сделайте массаж способом надавливания пальцами обеих рук одновременно в течение 3 мин. Массировать точки необходимо до тех пор, пока боль в ушах не успокоится, но не более 10–12 мин.
2. Наложите средние пальцы обеих рук на точку Tw17 слева и справа и слегка надавите. Процедуру следует проводить в течение 2 мин.
3. Повторите первое упражнение в течение 2 мин.
4. В течение 1 мин большим пальцем правой руки энергично надавливайте на точку КЗ на правой ноге. После этого большим пальцем левой руки сделайте такой же массаж точки КЗ на левой ноге.

Комплекс упражнений, описанный выше, нужно выполнять три раза в день.

Зубная боль

Вряд ли найдется человек, который хотя бы раз в жизни не страдал от зубной боли. С помощью точечного массажа ее можно на время снять и без особых мук дождаться приема у стоматолога. Рассмотрим, какие точки нужно для этого использовать.

Для купирования зубной боли надлежит массировать точки, находящиеся на линии, идущей от кистей рук к зубам и деснам. Нужно учитывать, что, если болит зуб с правой стороны, следует массировать соответственно точки на правой руке и наоборот. В случае если необходимо избавиться от боли в одном из коренных зубов, массируйте точки

на задней поверхности руки, а если беспокоит передний зуб — точки на передней поверхности руки.

Массировать точку путем надавливания нужно в течение нескольких минут до тех пор, пока зубная боль не пройдет. Можно использовать не все точки, указанные ниже, а только одну-две, результат и в этом случае будет положительным.

Итак, ниже приведены точки, воздействие на которые поможет снять зубную боль.

1. Точка St6 («Колесница челюсти»). Пара симметричных точек. Находится между верхней и нижней челюстями (рис. 5.8). Ее нетрудно найти, крепко сжав челюсти (она слегка выступит вверх). Используется при лечении зубной боли и зубной невралгии, боли в челюстях, а также боли в горле.
2. Точка Li4. Пара симметричных точек. Располагается на верхней части мускула, соединяющего большой и указательный пальцы (см. рис. 5.8). Купирует боль в плечах, зубную и головную боль, помогает в обезболивании родов. Беременным женщинам нельзя массировать эту точку до родов во избежание начала схваток раньше положенного срока.
3. Точка Tw13 («Плечевая точка встречи»). Пара симметричных точек. Находится на внешней стороне верхней части руки (см. рис. 5.8). Чтобы ее найти, нужно отступить от основания мышцы на расстояние двух пальцев вверх и немного назад, на расстояние одного пальца. Массаж этой точки помогает при лечении зубной боли, боли в плечах.

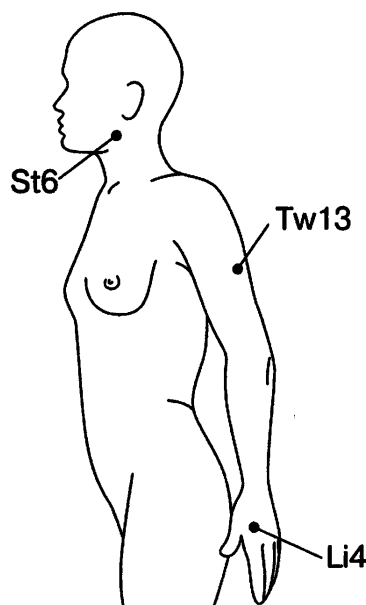


Рис. 5.8. Точки, воздействие на которые помогает при зубной боли

Упражнения для снятия зубной боли

Для проведения массажа следует принять положение сидя. Надавливайте на точки той стороны тела, на которой находится больной зуб. Надавливание должно быть сильным.

1. Большие пальцы обеих рук разместите на точках St6, а указательный и средний пальцы обеих рук — на точках St3 (см. рис. 5.5). Прикройте глаза и выполните массаж надавливанием на эти точки в течение 1 мин.
2. В течение 1 мин выполните массаж надавливанием на точку Li4. Напомню, что массировать надлежит точку левой руки, если зуб болит с левой стороны, и точку правой руки, если больной зуб находится справа.
3. В течение 2 мин произведите массаж методом надавливания на точку Tw13, которая должна быть болезненной.

Упражнение 37

Предназначено для лечения боли нижних зубов. Примите положение лежа на спине, колени слегка согните. Подложите под затылок небольшую подушку. С помощью подушечки большого пальца правой или левой руки (в зависимости от стороны зубной боли), поднятой вверх и согнутой в локтевом суставе, оттяните угол рта вниз, к нижним зубам, нажмите на проекцию десны больного зуба и промассируйте приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление большого пальца. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая большой палец по десне, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 38

Предназначено для лечения боли нижних зубов. Примите положение лежа на спине, колени слегка согните. Подложите под затылок небольшую подушку. Подушечку большого пальца правой или левой руки (в зависимости от стороны зубной боли), поднятой вверх и согнутой в локтевом суставе, обернутую марлевой салфеткой, расположите на десне больного зуба и промассируйте приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление большого пальца. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в те-

чение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая большой палец по нижней десне, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 39

Предназначено для лечения боли верхних зубов. Примите положение лежа на спине, колени слегка согните. Подложите под затылок небольшую подушку. С помощью подушечки большого пальца правой или левой руки (в зависимости от стороны зубной боли), поднятой вверх и согнутой в локтевом суставе, оттяните угол рта вверх, к верхним зубам, нажмите на проекцию десны больного зуба и промассируйте приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление большого пальца. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая большой палец по десне, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Упражнение 40

Предназначено для лечения боли верхних зубов. Примите положение лежа на спине, колени слегка согните. Подложите под затылок небольшую подушку. Подушечку большого пальца правой или левой руки (в зависимости от стороны зубной боли), поднятой вверх и согнутой в локтевом суставе, обернутую марлевой салфеткой, расположите на десне больного зуба и промассируйте приемом вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление большого пальца. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли. Продвигая большой палец по верхней десне, постарайтесь обнаружить новые чувствительные болевые точки и снова проведите массаж.

Боль и напряжение в щечных мышцах

Упражнение 41

Примите положение лежа на спине на кушетке. Поместите под головой небольшую подушку. Обернутый стерильной марлевой салфеткой

большой палец поместите во рту под наиболее ярко выраженной областью боли и напряжения щечных мышц. Слегка оттяните кожу и натяните на подушечку большого пальца мышцы щеки. Указательный палец поместите напротив большого с наружной стороны щеки и делайте массаж таким образом: сжимайте указательный и большой пальцы обеих рук до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление пальцев. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Приемы массажа круговой мышцы рта

Упражнение 42

Примите положение лежа на спине. Поместите под головой небольшую подушечку. С помощью больших и указательных пальцев обеих рук максимально раздвиньте углы рта в стороны. Подложите под указательные пальцы маленькие стерильные салфетки. Указательный палец разместите во рту, большой должен быть снаружи. Проведите массаж следующим способом: удерживайте раздвинутые в стороны углы рта и синхронно соединяйте указательные и большие пальцы, пока не появится боль. Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление больших и указательных пальцев. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до уменьшения и полного исчезновения боли.

Приемы массажа круговых мышц глаз

Упражнение 43

Примите положение лежа на спине. Поместите под головой небольшую подушку. Указательными пальцами растяните круговые мышцы глаз наружу до появления ощущения сопротивления, прижимая их к костям черепа. Подушечками указательных пальцев промассируйте точки, используя прием вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление пальцев. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Упражнение 44

Примите положение лежа на спине. Поместите под головой небольшую подушку. Зажмите большим и указательным пальцами брови и смещайте их вниз, прижимая к нижнему краю надбровной дуги до появления ощущения максимального натяжения мышцы. Указательными пальцами промассируйте точки, используя прием вонзания до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление пальцев. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Боли в шее и плечах

Массаж болевых точек способствует активизации циркуляции крови в области шеи, снимает напряжение в мышцах. С его помощью можно устранить боль, появляющуюся после перенесенного заболевания или повреждения позвонков шеи.

Для купирования боли и снятия напряжения в шейно-грудном отделе позвоночника нужно задействовать следующие точки.

1. Точка В2. Пара симметричных точек. Находится на внутренней части глазной впадины возле внутреннего края бровей (рис. 5.9). Массаж этих точек позволяет купировать боль в области шеи, головную боль, снимает усталость глаз.
2. Точка Gb21 («Плечевой родник»). Пара симметричных точек. Находится в верхней части плеча на расстоянии 3–5 см по обе стороны от основания шеи (см. рис. 5.9). Усиливает кровоток, купирует боль и напряжение в шейной и плечевой областях.
3. Точка В10. Пара симметричных точек. Расположена примерно на 1,5 см ниже основания черепа и 1 см по обе стороны от позвоночного столба (см. рис. 5.9). Купирует напряжение шейных мышц, боли в горле, снимает усталость.
4. Точка Tw16 («Окно небес»). Пара симметричных точек. Находится в зависимости от размера головы примерно на 3–5 см назад от мочки уха, во впадинах около основания черепа (см. рис. 5.9). Снимает напряжение и устраняет болевые ощущения в шее и плечах.
5. Точка Gb20. Пара симметричных точек, расположенных ниже основания черепа, во впадинах; левая и правая точки находятся на расстоянии 5–7,5 см друг от друга (см. рис. 5.9).

6. Точка Gv16. Непарная точка, которая находится во впадине под основанием черепа (см. рис. 5.9).

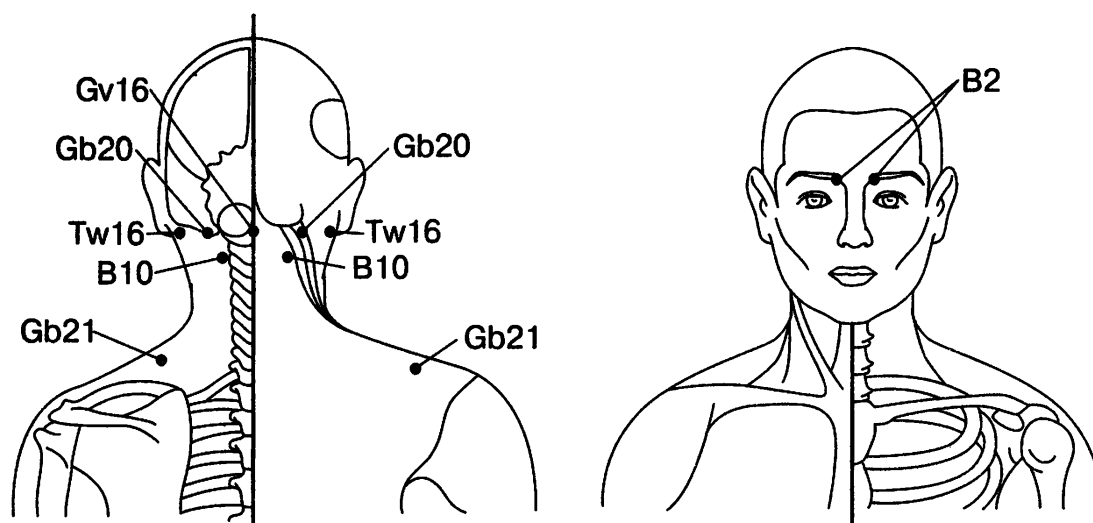


Рис. 5.9. Точки, воздействие на которые помогает при болях в шее и плечах

Упражнения для снятия боли и напряжения в области шеи.

Перед началом выполнения упражнений примите положение сидя или лежа.

1. Поместите слегка согнутые пальцы рук на точки Gb21 на обоих плечах. Постепенно усиливайте давление на точки, массаж производите в течение 1 мин.
2. Расположите пальцы обеих рук на точках B10 на задней поверхности шеи. Отклоните голову назад и усильте давление на точки. После этого верните голову в исходное положение. Массаж нужно выполнять в течение 1 мин.
3. Большие пальцы обеих рук поместите на точки Gb20. Оказывайте нажим на них в течение 1 мин.
4. Отодвиньте большие пальцы от точек Gb20 немного в стороны и вниз, на точки Tw16. Оказывать давление на них нужно в течение 1 мин, воздействие не должно быть слишком сильным, так как точки весьма болезненны.
5. Синхронно проделайте массаж точек Gv16 и B2. Большим пальцем левой руки надавите на точку Gv16 под основанием черепа, а указательный и большой пальцы правой руки поставьте на точки B2 с обеих сторон и нажмите на них, направляя движение вверх, в сторону лба. Массировать эти точки надлежит в течение 1 мин.

Ломящая или ноющая боль в шейно-затылочной области

В чем причина появления такой боли? Спазмы шейных мышц вызваны реакцией нервных импульсов в задних корешках шейного отдела спинного мозга. При нарушениях в деятельности шейного отдела позвоночника появляются напряжения мышц шеи, что приводит к сдавливанию проходящих в них нервных волокон. Это ведет к появлению боли и дальнейшему усилению спазма мышц.

В результате вы получаете резкую боль в области шеи и напряжение шейных мышц, вынуждающее держать определенное положение шеи и головы. Если вы попытаетесь повернуть голову в сторону, боль может усилиться и принять стреляющий характер, примерно так же, как зубная боль. Приготовьтесь к тому, что эта боль иногда отдает в плечо или в затылочную область предплечья.

Боль, вызванная такими причинами, может усиливаться постепенно и сопровождаться головокружением или нарушениями зрения. Боль усиливается чаще всего в результате долговременной статической нагрузки на мышцы шеи и часто сочетается с перманентными или периодическими онемениями в области затылка.

При перенапряжении нижней косой мышцы головы советую выполнять следующее упражнение.

Упражнение 45

Лягте на спину с опорой на затылок. Слегка наклоните голову в сторону боли и назад. Подушечками пальцев руки противоположной стороны обхватите голову и прощупайте участки боли с помощью приема поглаживания, двигаясь в продольном, поперечно-боковом и полукруговом направлениях. После этого примените приемы надавливания и толкания. Теперь, выбрав наиболее болезненную точку, средним полусогнутым пальцем надавите на нее до появления боли.

Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление пальца. Упражнение повторяйте три-шесть раз в течение 1–2 мин.

Упражнение 46

Предназначено для купирования боли в области шеи и затылка. Лягте на спину с опорой на затылок. Четыре пальца руки, обхватывающей

голову, поместите на болезненной зоне в области шеи, а ладонь руки со стороны, где появляется боль, — на лбу. Плавно перекачивайте рукой, расположенной на лбу, голову из стороны в сторону в течение 1 мин. После этого мягко ощупывайте пальцем противоположной руки все подверженные спазмам мышцы шеи с помощью приемов продольного, линейного и поперечно-бокового поглаживания. Применяйте прием поглаживания «рубанком» и полукругового поглаживания. Прием надлежит выполнять в течение 5–10 мин.

Упражнение 47

Упражнение выполняйте при появлении боли в области шеи. Примите исходное положение сидя на стуле рядом с письменным столом. Локтем руки на той стороне, где вы испытываете боль в шее, обопритесь о письменный стол. Вначале наклоните туловище к столу, приподнявшись со стула, но не наклоняя вбок шейный отдел позвоночника.

Соблюдая осторожность, ощупайте мускулы шеи, чтобы определить наиболее пострадавшие зоны, выделив из них самую болезненную.

Подушечкой большого пальца проведите массаж способом продольного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по шее по боковым зонам в течение 1 мин. Таковую процедуру нужно провести 7–15 раз.

Когда вы найдете самую болезненную зону, проведите минутный массаж способом поперечно-бокового поглаживания в поперечном направлении. Это нужно проделать 6–15 раз, затем проведите поглаживание «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз с большим усилием в ту сторону, где чувствуется боль, в течение 1 мин, также 6–15 раз.

После этого краем большого пальца около ногтя проведите полукруговое поглаживание так, как если бы вы вкручивали или выкручивали винт против часовой стрелки, в течение 1 мин. Повторите этот прием 6–15 раз.

Прервитесь и отдохните несколько минут. Затем примите исходное положение, найдите наиболее болезненную зону и проведите массаж приемом вибрации.

Далее, захватив мышцы кончиками пальцев, придайте им колебательные движения вперед-назад и вращайте против часовой стрелки. Этот прием делайте в течение 1,5–2 мин.

Бугорком у основания большого пальца в течение такого же времени проведите растирание медленными возвратно-поступательными движениями с нажимом на наиболее болезненную зону.

Это была подготовительная часть, после которой надлежит сделать перерыв на 2–3 мин. После того как вы отдохнете, найдите самую выраженную болевую точку и выпрямленным большим, средним или указательным пальцем проведите прием вонзания до появления боли. Когда боль начнет уменьшаться, постепенно усиливайте давление. Этот прием нужно повторять четыре-шесть раз в течение 1–2 мин через каждые 2–3 мин до полного исчезновения боли.

Теперь обопритесь на расположенный на столе локоть и приподнимитесь со стула, перенеся тяжесть тела на выпрямленный палец.

Лечебный прием повторяйте четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли. Если нет аллергических реакций, за 40 мин до выполнения упражнения примите аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг, под язык; индометацин в свечах, 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды). По поводу приема препаратов обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Боли в области плечевого пояса, в надключичной области и в руке

Упражнение 48

Упражнение выполняйте при болях в надключичной области. Примите положение сидя, максимально повернув голову в сторону и удерживая ее пальцами поднятой вверх руки.

На вдохе в течение 9–10 с давите на руку подбородком, направляя взгляд в сторону давления. На выдохе в течение 10 с расслабьтесь, увеличьте амплитуду вращения и бокового наклона головы, взгляд направьте в сторону увеличивающейся амплитуды движения. Это упражнение нужно повторять четыре-шесть раз.

Упражнение 49

Примите положение сидя, руки нужно вытянуть вперед под прямым углом к туловищу и максимально разогнуть в лучезапястных суставах. На вдохе в течение 9–10 с поднимите глаза вверх и попытайтесь увеличить амплитуду разгибания в лучезапястных суставах вытянутых рук. На выдохе в течение 7–10 с расслабьтесь, следуя за увеличивающейся амплитудой разгибания в лучезапястных суставах. Повторите чередующиеся фазы четыре-шесть раз.

Упражнение 50

При болях в надключичной области с одной стороны упражнения для их снятия выполняются лежа на спине. Шею и голову вы должны максимально повернуть в противоположную от боли сторону и лечь так, чтобы они выступали за край головного конца кушетки. Удерживайте в таком положении голову в течение 20 с, делая перерыв на 20–30 с. Повторяйте упражнение четыре-шесть раз.

Упражнение 51

При болях в надключичной области с одной стороны упражнения для их снятия выполняются лежа на спине. Под голову положите маленькую подушку так, чтобы боковая поверхность головы располагалась параллельно кушетке. Слегка ощупайте надключичную область для выявления наиболее болезненных зон, выделив из них самую болезненную.

Подушечкой большого пальца проведите массаж способом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по шее, по боковым зонам, в течение 1 мин, 6–15 раз.

Найдите самую болезненную зону. 6–15 раз проведите массаж приемом поперечно-бокового поглаживания в течение 1 мин. После этого выполните поглаживание «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз, с наибольшим усилием в ту сторону, где возникает боль, в течение 1 мин, 6–15 раз. Затем краем большого пальца около ногтя проведите полукруговое поглаживание против часовой стрелки в течение 1 мин, 6–15 раз.

Отдохните 2–3 мин. Примите исходное положение, нащупайте наиболее болезненную зону и проведите прием вибрации, для чего захватите мышцы кончиками пальцев, придавая им колебательные движения вперед-назад и вращая их против часовой стрелки. Прием надлежит выполнять 1,5–2 мин.

После этого нужно провести растирание болевой точки бугорком у основания большого пальца медленными возвратно-поступательными движениями с нажимом на наиболее болезненную зону в течение 1,5–2 мин.

Когда вы закончите подготовительную часть, прервитесь на несколько минут и сядьте на стул рядом со столом так, чтобы локоть согнутой в локтевом суставе руки опирался на его край. Найдите самую болезненную точку в надключичной области, выпрямленным большим, средним или указательным пальцем проведите прием вонзания до появления боли.

Чтобы выполнить этот прием, нужно, опираясь на расположенный на столе локоть руки, постепенно приподниматься со стула, чтобы сила передавалась на выпрямленный палец руки из ног и таза.

Это упражнение нужно повторять четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения болевых ощущений. Если нет аллергических реакций, за 1 ч до выполнения упражнения примите аскорбиновую кислоту, 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг (три таблетки под язык); индометацин в свечах, 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боли в грудной клетке

Упражнение 52

Данное упражнение полезно для расслабления подверженной спазмам малой грудной мышцы. Выполняйте его сидя на кушетке. Одну руку поднимите вверх и согните под прямым углом в локтевом суставе. Другой рукой зафиксируйте область плечевого сустава. На вдохе в течение 10–11 с поднимайте глаза вверх, против сопротивления руки увеличьте амплитуду сгибания в плечевом суставе. На выдохе нужно в течение 7–8 с расслабиться, увеличить амплитуду разгибания в плечевом суставе и опустить глаза вниз. Повторите упражнение четыре-шесть раз.

Упражнение 53

Это упражнение предназначено для снятия боли в подключичной области при синдроме малой грудной мышцы. Для его выполнения лягте на спину. Подушечками пальцев здоровой руки ощупайте мышцы передней части грудной клетки около грудины на стороне боли, чтобы определить наиболее пострадавшие зоны. После этого четырем согнутыми пальцами руки со стороны, противоположной болезненной, захватите наиболее выступающую поверхностную часть большой грудной мышцы и сдвиньте ее к средней линии.

Подушечкой среднего пальца руки с болезненной стороны проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по боковым зонам шеи. Процедуру повторите 6–12 раз по 1 мин. После этого найдите наиболее болезненную зону и проведите поперечно-боковое поглаживание в поперечном направлении 6–12 раз в течение 1 мин. Затем выполните поглаживание «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз с большим усилием в ту сторону,

где возникает боль, 6–15 раз в течение 1 мин. Затем краем среднего пальца около ногтя найдите самую болезненную точку и проведите полукруговое поглаживание 6–15 раз в течение 1 мин.

Отдохните 5 мин. После перерыва примите исходное положение и найдите самый болезненный участок. Проведите массаж способом вибрации, захватив на стороне боли часть малой грудной мышцы кончиками пальцев. Придайте ей колебательные движения вперед-назад и вращение против часовой стрелки. Прием нужно выполнять в течение 2–3 мин.

Затем проведите массаж приемом растирания бугорком у основания большого пальца. Совершайте медленные возвратно-поступательные движения с нажимом на наиболее болезненную зону в течение 2–3 мин.

Сделайте 2-минутный перерыв. Найдите наиболее ярко выраженный болевой участок, выпрямленным средним или указательным пальцем методом «палец-игла» проведите прием вонзания до появления боли. По мере уменьшения болевого ощущения в течение 0,5–1 мин давление нужно постепенно усиливать. Массаж проводите в течение 1–2 мин.

Прием повторяется четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли. Если у вас нет аллергии, за 40 мин до выполнения упражнения можно принять аскорбиновую кислоту (витамин С) 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды). Прием препаратов согласуйте со своим лечащим врачом.

Боли в верхнелопаточной области

Упражнение 54

Упражнения при болях в области лопаток нужно делать в положении лежа на спине. Кистью руки, расположенной со стороны, противоположной болезненной, обхватите голову и максимально отклоните ее в сторону. Руку, которая расположена на стороне с болевыми ощущениями, подложите под ягодицу. На вдохе в течение 10 с отведите глаза в сторону локализации боли, одновременно сопротивляясь кистью руки при отклонении головы в сторону. На выдохе в течение 7–8 с расслабьтесь, отведите глаза в противоположную сторону и увеличьте растяжение больной мышцы. Затем расположите руку с болезненной стороны на краю кушетки и повторите эти действия три-шесть раз.

Упражнение 55

Это упражнение нужно выполнять стоя навытяжку. Плечи должны быть максимально подняты. Удерживайте плечи в таком состоянии 20 с с перерывом на 20–30 с. Затем поднимите плечи на средний уровень. Повторите упражнение три-шесть раз.

Упражнение 56

Примите исходное положение, сядьте на стул с комфортной спинкой. Положите подушечки пальцев руки, находящейся на противоположной от испытывающей боль стороне, на заднюю поверхность плеча болезненной стороны. С осторожностью ощупайте мышцы на задней поверхности плеча, нижнешейного и верхнегрудного отделов и определите наиболее болезненные участки, выделив самый болезненный.

Затем сделайте массаж методом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по боковым зонам шеи, 10–15 раз на протяжении 1 мин, после чего, обнаружив наиболее болезненную зону, проведите массаж поперечно-боковым поглаживанием в течение 1 мин, повторив процедуру также 10–15 раз.

После этого проведите массаж поглаживанием «рубанком» в продольном направлении вверх-вниз, прилагая большее усилие в ту сторону, где возникает боль, 10–15 раз по 1 мин.

Следующий этап. Краем пальца около ногтя проведите массаж способом полукругового поглаживания по часовой стрелке и против нее 10–15 раз в течение 1 мин.

После отдыха в течение 2–3 мин примите исходное положение, найдите самый болезненный участок и промассируйте его с помощью приема вибрации, захватив мышцы кончиками пальцев. Придайте мышцам колебательные движения вперед-назад и вращение против часовой стрелки.

Массаж такого рода делается в течение 2–3 мин. После этого с помощью бугорка у основания большого пальца проведите медленное возвратно-поступательное растирание, нажимая на самую болезненную зону, в течение такого же промежутка времени.

Сделайте перерыв продолжительностью 2–3 мин. После него найдите наиболее выраженную болевую точку и выпрямленным средним или указательным пальцем методом «палец-игла» проведите прием вонзания до появления боли. Когда боль уменьшится, усиливайте давление в течение 1–2 мин.

Повторяйте прием четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного устранения боли. Если у вас нет аллергии, по согласованию с лечащим врачом можно принять за 40 мин до начала упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 г; индометацин в свечах, 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боль в плече

Боль в суставе плеча может быть вызвана различными причинами. Дело в том, что по анатомическому строению капсула плечевого сустава очень просторна, в достаточной степени тонка и почти везде подкреплена вплетающимися в нее волокнами сухожилий окружающих мышц. Спереди нее находится клювовидный отросток лопатки. В свою очередь к нему прикрепляется сухожильная связка, над которой расположена дельтовидная мышца. Все перечисленное образует своего рода крышу плечевого сустава, куда при движении руки входят большой и малый бугорки плечевой кости. Процесс естественного старения организма сопровождается обызвествлением сухожилий мышц и их влагалищ. Прежде всего страдают от этого сухожилия надостной мышцы вблизи прикрепления их к кости.

Очевидна связь между появлением и развитием заболевания и наличием микротравм, полученных чаще всего в условиях профессиональных физических перегрузок. Именно это обстоятельство влияет на тот факт, что в большинстве случаев медики фиксируют поражение правой, рабочей руки.

Тест для самодиагностики при болях в плече. При болях в плече вы сами можете поставить себе достаточно точный диагноз и в соответствии с ним выбирать упражнения для массажа. Что для этого нужно? Прежде всего необходимо определить некоторые функциональные симптомы.

Проведите пробу на утомляемость. Во время ее выполнения при разведении рук в стороны на 50–60° на пораженной стороне рука устает раньше и опускается медленнее. Эта проба позволяет определить патологию мышц, поворачивающих плечо.

Прежде чем отвести руку в сторону, приподнимите плечо вверх, наподобие движения, которым вы застегиваете подтяжки.

Если при заведении руки за спину боли в плечевом суставе появляются или усиливаются, значит, имеются признаки поражения волокон сухожилий.

Если при пассивном разгибании или вращении руки, согнутой в локтевом суставе под углом 90° , и одновременном сопротивлении другой рукой этим движениям возникают боли вследствие натяжения сухожилия длинной порции двуглавой мышцы плеча, значит, в этом месте имеется патология.

Главными симптомами для людей, страдающих болями в плечевом суставе, являются резкие боли при отведении руки в сторону и заведении ее за спину. Болезненными являются именно такие внутренние вращения, в то время как движения вперед и назад наподобие маятника в пределах $30-40^\circ$ могут быть менее болезненными.

Если вы больны давно, все больше мышечных волокон исчезают из трапециевидной, дельтовидной, над- и подостной мышц. В результате прогрессирует неподвижность, плечо оказывается прижатым к груди, а его отведение может осуществляться только за счет лопатки (так называемое замороженное плечо). После того как боль стихает, часто обнаруживается в той или иной степени проявленная неподвижность плечевого сустава, когда лопатка и плечо как бы сливаются и поднять руку выше горизонтального уровня становится весьма затруднительно, а в некоторых случаях и невозможно.

Точки воздействия при болях в плече

10–15-минутный сеанс массажа поможет снять боль и напряжение в области плеч и шеи. В случае если болезнь запущена и боли в плечах приняли хронический характер, потребуется несколько сеансов массажа.

Для снятия боли и напряжения в области плечевого сустава можно использовать следующие точки.

1. Точка Tw15 («Божественное омоложение»). Пара симметричных точек. Располагается примерно на один палец вниз от верхнего края плеч в центре линии, идущей от бокового края плеча к основанию шеи (рис. 5.10). Эти точки нужно массировать при болях и напряжении в области плеч и шеи.
2. Точка Gb21. Пара симметричных точек. Находится у верхнего края плеча, в 3–5 см по обе стороны от основания шеи (см. рис. 5.10). Массаж показан при усталости, напряжении и боли в плечевом суставе. Воздействие на эти точки также успокаивает нервную систему. Во время беременности массаж данной пары точек противопоказан.

3. Точка Gb20. Пара симметричных точек. Находится в углублениях у основания черепа между большими вертикальными мышцами на расстоянии 2,5–3,5 см по обе стороны от позвоночного столба (см. рис. 5.10). Массаж помогает при боли в плечах и шее, снимает головные боли.
4. Точка Li14 («Кость внешней части руки»). Пара симметричных точек. Расположена на внешней стороне верхней части руки (см. рис. 5.10). Массаж снимает усталость и боль в плечах и руках.

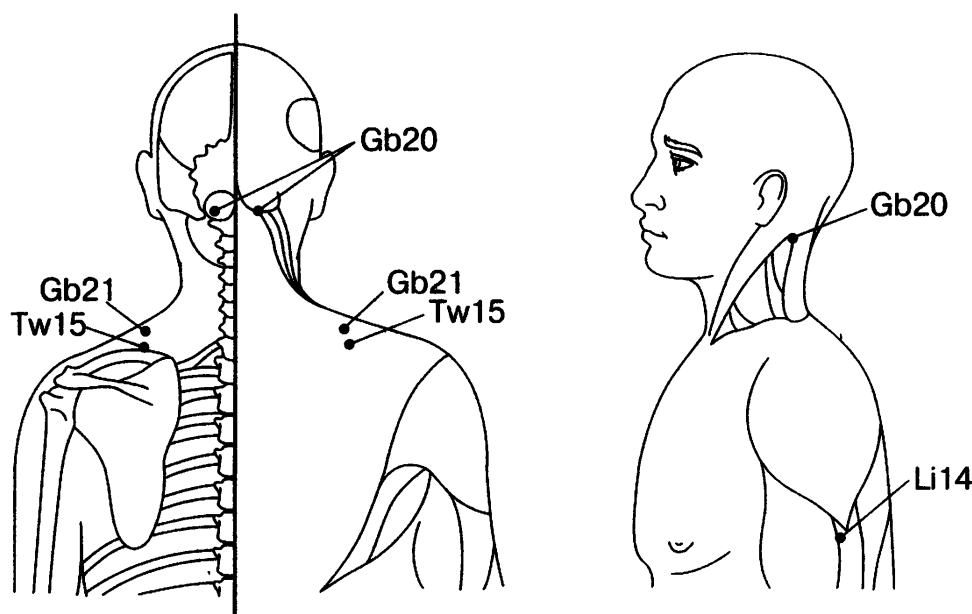


Рис. 5.10. Точки, воздействие на которые помогает при болях в плече

Упражнения для снятия боли в плече и плечевом суставе

1. Слегка согните пальцы обеих рук и поставьте их на плечи. Указательным, средним и безымянным пальцами отыщите точки Tw15. Проведите массаж надавливанием на обе точки в течение 1 мин. Правой рукой выполняйте массаж точки Tw15 на правом плече, а левой соответственно на левом плече.
2. Указательный, средний и безымянный пальцы правой руки поместите на точку Gb21 на левом плече, а пальцы левой руки поставьте на точку Li14 правой руки. В течение 1 мин массируйте приемом надавливания обе точки одновременно, постепенно наращивая силу давления. Затем поменяйте руки.
3. Большие пальцы обеих рук поместите на точки Gb20 у основания черепа. В течение 1 мин массируйте приемом надавливания

обе точки. Вначале давление сильное, затем его нужно ослабить. К концу сеанса пальцы должны чувствовать пульс в этих точках.

Упражнения, описанные далее, относятся скорее к лечебной гимнастике, но, чтобы они дали желаемый эффект, их необходимо сочетать с массажем болевых точек, о котором мы говорили выше.

Упражнение 57

Упражнение предназначено для вытяжения при болях в плечевом суставе. Сядьте на стул боком к его спинке. На спинку положите небольшую подушку, перекиньте больную руку через спинку стула и обопритесь о нее подмышечной впадиной.

Сделайте вдох с задержкой дыхания на 10–11 с, при вдохе втягивайте больное плечо в себя.

После этого сделайте выдох в течение 7–8 с. Расслабьтесь. В это время рука должна свисать через спинку стула под собственным весом. Чередуйте эти приемы, повторите упражнение четыре-шесть раз.

Упражнение 58

Упражнение выполняется при болях в плечевом суставе. Станьте рядом со стеной. Обоприте пальцами и ладонью о стену кисть выпрямленной руки, заведенной за спину.

Сделайте вдох с задержкой дыхания на 10–11 с. Смотрите вниз, надавливая рукой на стену.

На выдохе в течение 7–8 с расслабьтесь, смотрите вверх, увеличивая амплитуду приближения туловища к стене. Повторяйте приемы четыре-шесть раз.

Упражнение 59

Для проведения упражнения, предназначенного для расслабления отводящих мышц плеча, лягте на кушетку на здоровый бок. Нижнюю руку нужно положить под голову. Поднимите больную руку вверх под углом 35–45° и удерживайте ее в таком положении 20 с, после чего сделайте перерыв на 20–30 с. Упражнение повторите 15–18 раз.

Упражнение 60

Упражнение, предназначенное для расслабления отводящих мышц плеча при болях в плече, выполняйте стоя рядом со стеной, при этом плечо и предплечье опираются о стену.

На вдохе в течение 10–11 с давите рукой на стену.

На выдохе в течение 7–8 с расслабьтесь, приблизьте туловище к стене. Повторять прием нужно четыре-шесть раз.

Упражнение 61

Упражнение предназначено для расслабления надостной мышцы при болях в плече.

Присядьте на кушетку, кистью здоровой руки обхватите больную руку снизу за локоть и приведите ее к средней линии до наступления преднапряжения.

На вдохе с задержкой дыхания на 10–11 с надавите локтем на здоровую кисть в направлении отведения.

Делая выдох в течение 7–8 с, расслабьтесь. Здоровой рукой увеличьте амплитуду колебаний больной руки. Прием повторяйте четыре-шесть раз.

Упражнение 62

Упражнение выполняют при болях в плече. Лягте на спину на край кушетки. Больную руку отведите под прямым углом к туловищу, локоть согните также под прямым углом. Он должен выступать за край кушетки так, чтобы предплечье под действием своей силы тяжести свисало к полу.

На вдохе поднимите предплечье слегка вверх и удерживайте его в течение 15–20 с.

На выдохе расслабьтесь. В это время предплечье должно опускаться под действием силы тяжести в течение 20–30 с.

Повторяйте упражнение 15–16 раз.

После того как боль уменьшилась, лежа на спине выполните такое упражнение: локоть руки, согнутой под прямым углом в плече и локте, выступает за край кушетки. При этом локоть свободно свисает под действием силы тяжести. Руку нужно держать в таком положении в течение 20 с, делая перерыв на 20–30 с. Повторять такое упражнение следует 15–16 раз.

Упражнение 63

Упражнение применяют в случае болей в плече, возникающих при поднимании руки вверх. Примите положение лежа на спине. Кистью здоровой руки обхватите сверху нижнюю часть предплечья в области лучезапястного сустава больной руки, согнутой под прямым углом в локтевом суставе и слегка отодвинутой от туловища в сторону.

Затем здоровой рукой начните ритмично поднимать и опускать больную руку медленными плавными движениями. Амплитуду подъема больной руки постепенно увеличивайте.

Сделайте 15–20 движений. После этого — небольшой перерыв. Повторите упражнение четыре-шесть раз. Всего движений с перерывами должно быть сделано до 200. Продолжайте выполнять упражнение, пока не исчезнут боли в плече при этом движении.

Упражнение 64

Упражнение предназначено для снятия болей в области плечевого сустава. Примите положение лежа на спине. Поднимите руку с противоположной от локализации боли стороны и осторожно ощупайте мышцы по передней, верхней и задней поверхностям плеча. Это нужно для определения наиболее пострадавших зон и выделения из них самой болезненной.

Затем пальцами проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по боковым зонам шеи в течение 1 мин. Прием повторите 10–15 раз.

Нащупав самую болезненную зону, проведите массаж приемом поперечно-бокового поглаживания в течение 1 мин. Прием повторите 10–15 раз.

После этого проведите массаж приемом поглаживания «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз. Большее усилие должно быть направлено в ту сторону, где возникает боль. Проводите массаж в течение 1 мин 6–15 раз.

Затем краем среднего пальца около ногтя проведите полукруговое поглаживание, словно вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Проделывайте это в течение 1 мин 6–15 раз.

Сделайте перерыв на 2–3 мин. Затем примите исходное положение и нащупайте наиболее болезненную зону. Проведите массаж приемом вибрации, для чего кончиками пальцев захватите в области плечевого сустава наиболее болезненные участки. Их нужно потряхивать вперед-назад и вращать против часовой стрелки.

Длительность выполнения приема не должна превышать 2 мин. После этого сделайте массаж приемом растирания с помощью кончика большого пальца. Растирание проводится медленными возвратно-поступательными движениями с нажимом на зону наибольшей боли в течение 2 мин.

Сделайте 3-минутный перерыв. Отдохнув, найдите наиболее болезненный участок и выпрямленным средним или указательным пальцем проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Когда боль уменьшится, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление. Надавливайте пальцем на точку в течение 1–2 мин. Повторяйте прием четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Если у вас нет аллергических реакций, по согласованию с лечащим врачом примите за полчаса до выполнения упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг, после еды; глицин, 0,3 мг; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Упражнение 65

Упражнение показано при болях по передней поверхности плеча (в двухглавой мышце). Примите положение лежа на спине. Пальцами здоровой руки осторожно ощупайте внутреннюю поверхность плеча для выявления патогенных участков. Выделите из них самый болезненный. Подушечкой большого пальца проведите массаж способом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по плечу. Массируйте зону в течение 1 мин, повторив прием 10–15 раз. Затем проведите массаж самой болезненной зоны поперечно-боковым поглаживанием в поперечном направлении. Массируйте зону в течение 1 мин, повторив прием 10–15 раз. После этого проведите массаж поглаживанием «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз. Большее усилие нужно направлять в ту сторону, где выявляется самая сильная боль. Массируйте 1 мин, повторив прием 10–15 раз. Затем краем большого пальца около ногтя проведите прием полукругового поглаживания, словно вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Массаж проводите в течение 1 мин, повторив 10–15 раз.

После 3-минутного перерыва примите исходное положение. Снова найдите наиболее болезненную зону внутренней поверхности плеча и промассируйте ее с помощью приема вибрации. Для этого кончиками пальцев захватите на передней поверхности плеча наиболее болезненные участки, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин. Затем проведите растирание бугорком у основания большого пальца. Возвратно-поступательные движения должны быть медленными, с нажимом на наиболее болезненную зону. Растирание проводите в течение 1,5–2 мин.

Сделайте 3-минутный перерыв. Затем, найдя ярко выраженную болевую точку, выпрямленным большим, средним или указательным пальцем здоровой руки проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Упражнение 66

Упражнение показано при болях по задней поверхности плеча (в трехглавой мышце). Примите положение сидя. Согните больную руку в локте под прямым углом и прижмите ее к туловищу. Пальцами кисти здоровой руки легко ощупайте заднюю поверхность плеча, чтобы найти наиболее пострадавшие зоны. Выделите из них самую болезненную. После этого с помощью подушечки среднего пальца или боковой поверхности ладони проведите массаж способом продольного линейного поглаживания, продвигаясь вверх и вниз по боковым зонам, в течение 1 мин. Прodelайте это 10–15 раз.

Найдите самую болезненную зону и проведите сеанс массажа поперечно-боковым поглаживанием в течение 1 мин. Выполняйте прием 10–15 раз.

После этого промассируйте болевые зоны с помощью приема поглаживания «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз. Большее усилие направляйте в ту сторону, где ощущаете боль. Массируйте в течение 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Затем краем среднего пальца около ногтя проведите массаж полукруговым поглаживанием, словно вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Массируйте в течение 1 мин 10–15 раз.

Сделайте 3-минутный перерыв. Примите исходное положение и снова нащупайте наиболее болезненную зону, после чего проведите массаж приемом вибрации, захватив кончиками пальцев наиболее болезненные участки на задней поверхности плеча. Потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки.

Массаж делайте в течение 1,5–2 мин. После этого проведите массаж растиранием бугорком у основания большого пальца медленными возвратно-поступательными движениями, нажимая на наиболее болезненную зону в течение 1,5–2 мин.

Сделайте перерыв на 2–3 мин. Снова отыскав наиболее выраженную болевую точку, выпрямленным большим, средним или указательным пальцем здоровой руки проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Когда боль станет уменьшаться, начните усиливать давление на болевую точку в течение 1,5–2 мин. Надавливайте 1–2 мин, повторяя процедуру четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Боли в области локтя и кисти

Каковы причины и симптомы заболеваний, характеризующихся болями в области локтя? Чаще всего встречается поражение правой руки, как наиболее нагружаемой, поэтому такие боли медики относят к профессиональным заболеваниям. В медицинской литературе это поражение называется синдромом «локтя теннисиста». Данное наименование подчеркивает тот факт, что, как правило, боли в области локтевого сустава появляются при занятиях видами спорта, связанными с нагрузкой на кисть, плечо, предплечье, например теннисом, фехтованием и т. д. Ход заболевания может сопровождаться мозжащими и жгучими болями, становящимися наиболее сильными при резких движениях в локте и кисти.

Тест для самодиагностики при болях в области локтя и кисти. При спазмах мышц, отвечающих за разгибание и вращение кисти, зачастую трудно, а иногда и невозможно направить кончики пальцев вниз и особенно вверх, не смыкая при этом ладони вместе.

Когда пациент пытается удержать сжатую в кулак кисть в положении тыльного сгибания, она самопроизвольно опускается, переходя в положение ладонного сгибания. Это говорит о патологии мышц.

Упражнение 67

Упражнение показано при болях, усиливающихся при разгибании кисти. Выполнять его надлежит сидя на кушетке.

Максимально разогните больную кисть в лучезапястном суставе и согните руку в локтевом суставе. Кистью здоровой руки охватите кисть больной.

На вдохе в течение 10–11 с, глядя вверх, попытайтесь сгибать кисть больной руки, преодолевая сопротивление здоровой.

На выдохе продолжительностью 7–8 с расслабьтесь и увеличьте амплитуду разгибания кисти. Повторяйте прием четыре-шесть раз.

Упражнение 68

Упражнение рекомендуется выполнять при болезненности вращения кисти. Примите положение сидя. Одной кистью удерживайте другую в позиции максимального вращения в здоровую сторону. На вдохе в течение 10–11 с осторожно поворачивайте ее в здоровую сторону, преодолевая сопротивление больной руки. На выдохе расслабьтесь в течение 7–8 с и увеличьте поворот кисти в больную сторону. Повторяйте прием 15–16 раз. После этого больную руку максимально согните в локте, а кистью здоровой руки обхватите кисть больной. На вдохе в течение 10–11 с, глядя вверх, пытайтесь разгибать больную кисть, преодолевая ее сопротивление. На выдохе в течение 7–8 с расслабьтесь, глядя вниз, увеличьте амплитуду сгибания кисти. Повторите прием 15–16 раз.

Упражнение 69

Упражнение показано при болях, усиливающихся при сгибании и разгибании в локтевом суставе. Примите положение лежа на спине, слегка приподняв туловище со здоровой стороны. Кисть больной руки захватите в области лучезапястного сустава кистью здоровой, которая должна опираться в локте на кушетку. Здоровой рукой ритмично, медленно и плавно до максимума сгибайте и разгибайте больную руку 20–30 раз. Больная рука не должна оказывать сопротивления. Повторите прием четыре-шесть раз, доведя число движений до 150–200. Делайте упражнение до тех пор, пока не исчезнут болевые ощущения при таком направлении движения кисти.

Упражнение 70

Упражнение показано при болях, усиливающихся при сгибании и разгибании локтевого сустава. Примите положение лежа на спине, слегка приподняв туловище со здоровой стороны.

Кисть больной руки захватите в области лучезапястного сустава кистью здоровой руки, которая должна опираться в локте о кушетку. Начинайте вращать больную руку в направлении наружу. Затем здоровой рукой ритмично, медленно и плавно сгибайте и разгибайте больную руку 15–30 раз. Рука не должна оказывать сопротивления. Повторите прием четыре-шесть раз, доведя число движений до 150–200. Делайте упражнение до тех пор, пока при таком направлении движения кисти не исчезнут болевые ощущения.

Упражнение 71

Упражнение показано при болях, усиливающихся при сгибании и разгибании локтевого сустава. Примите положение лежа на спине, слегка приподняв туловище со здоровой стороны.

Кисть больной руки захватите в области лучезапястного сустава кистью здоровой руки, которая должна опираться в локте на кушетку. Начинайте вращать больную руку в направлении внутрь. Затем здоровой рукой ритмично, медленно и плавно сгибайте и разгибайте больную руку 15–30 раз. Рука не должна оказывать сопротивления. Повторите прием четыре-шесть раз, доведя число движений до 150–200. Делайте упражнение до тех пор, пока при таком направлении движения кисти не исчезнут болевые ощущения.

Упражнение 72

Упражнение рекомендуется выполнять при боли в локтевом суставе. Сядьте на стул или кушетку. Согните больную руку в локте под прямым углом. Пальцами здоровой руки осторожно ощупайте локтевой сустав и определите наиболее болезненные участки. Выделите самую болезненную зону.

Эта область может находиться с наружной или внутренней стороны локтя. Обнаружив ее, подушечкой среднего пальца или боковой поверхностью ладони проведите массаж способом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по локтю в области боковых зон. Массаж проводите в течение 1 мин 10–15 раз.

Нашупав патогенный участок, проведите массаж способом поперечно-бокового поглаживания в поперечном направлении. Массаж проводите в течение 1 мин 10–15 раз.

После этого промассируйте зоны с помощью поглаживания «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз. Наибольшее усилие направляйте в ту сторону, где возникает боль. Проводите массаж 1 мин 10–15 раз.

Затем с помощью края среднего пальца около ногтя проведите массаж методом полукругового поглаживания, как бы вкручивая и выкручивая винт в направлении против часовой стрелки. Массаж проводите в течение 1 мин 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону и проведите

массаж приемом вибрации. Для этого кончиками пальцев захватите в области локтевого сустава наиболее болезненные участки, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

Затем проведите такой же по длительности массаж способом растирания бугорком у основания большого пальца руки медленными возвратно-поступательными движениями. На наиболее болезненную зону оказывайте сильное давление.

Сделайте 3-минутный перерыв. Вновь найдя ярко выраженную болевую точку, выпрямленным большим, средним или указательным пальцем здоровой руки проведите массаж приемом вонзания до появления боли. Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Если у вас нет аллергии, по согласованию с лечащим врачом примите за полчаса до выполнения упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг, под язык; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боль в лучезапястном суставе

Точечный массаж позволяет избавиться от боли, появившейся в лучезапястном суставе из-за повреждений или серьезных заболеваний. Результат будет положительным, если соединить точечный массаж с упражнениями для кистей рук.

При боли в лучезапястном суставе рекомендуется воздействовать на следующие точки.

1. Точка Р6 («Внутренние ворота»). Пара симметричных точек. Находится на внутренней стороне предплечья на 2,5 пальца вниз от сгиба кисти (рис. 5.11). Воздействие на нее купирует боль в лучезапястном суставе и кисти, тошноту, успокаивает нервную систему.
2. Точка Р7 («Большой курган»). Пара симметричных точек. Находится в центре сгиба кисти с ее внутренней стороны (см. рис. 5.11). Воздействие на нее купирует боль в кистях рук, помогает при ревматизме.

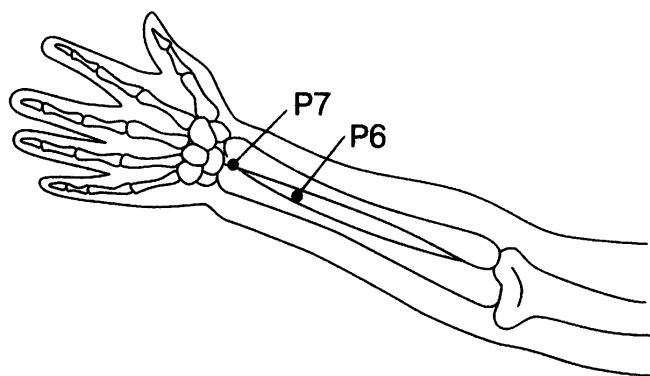


Рис. 5.11. Точки, воздействие на которые помогает при болях в лучезапястном суставе

3. Точка Tw5 («Внешние ворота») (см. рис. 5.26, с. 112). Расположена на внешней стороне предплечья на 2,5 пальца ниже сгиба кисти, между локтевой и лучевой костями.

Упражнения для снятия боли в лучезапястном суставе

1. Охватите кистью левой руки правую руку и поставьте большой палец левой руки на точку Tw5. Остальные пальцы разместите на точке P6 на правой руке. Надавливайте на эти точки в течение 1 мин. Силу давления нужно постепенно увеличивать. Точно так же промассируйте точки Tw5 и P6 на левой руке.
2. Большой палец левой кисти поместите на точку Tw4 на правой руке, а остальные пальцы поставьте на точку P7. В течение 1 мин производите массаж способом надавливания обеих точек, постепенно усиливая воздействие. Аналогичным способом промассируйте точки Tw4 и P7 на левой руке. Кисти рук, подвергаемые массажу, держите пальцами вверх, это поможет быстрее снять отеки.

Упражнение 73

Упражнение показано при болезненных ощущениях в области лучезапястного сустава с отдачей в большой палец кисти и ладонь. Выполнять его лучше всего сидя за столом.

Свободно положите предплечье и локоть больной руки на стол. подушечкой среднего пальца или боковой поверхностью ладони проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по области боли. Массаж выполняйте в течение 1 мин 10–15 раз.

Найдите наиболее болезненную зону. Проведите массаж приемом поперечно-бокового поглаживания в поперечном направлении. Массируйте точку в течение 1 мин 10–15 раз.

После этого перейдите к массажу приемом поглаживания «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз. Большее усилие должно быть направлено в сторону наиболее высокой чувствительности. Массаж займет 1 мин, повторите его 10–15 раз.

Затем краем большого пальца около ногтя проведите полукруговое поглаживание, словно вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Массаж займет 1 мин, повторите его 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону и проведите массаж приемом вибрации. Для этого кончиками пальцев захватите на кисти наиболее болезненные участки, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

Проведите такой же по длительности массаж способом растирания бугорком у основания большого пальца руки медленными возвратно-поступательными движениями. На наиболее болезненную зону оказывайте сильное давление.

Сделайте 3-минутный перерыв. Вновь найдя ярко выраженную болезную точку, выпрямленным большим, средним или указательным пальцем здоровой руки проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Упражнение 74

Упражнение рекомендуется при резких болях в области внутренней поверхности лучезапястного сустава с отдачей в мизинец и ладонь. Выполнять его лучше всего сидя за столом.

Кисть больной руки сожмите в кулак, а также максимально сожмите в лучезапястном суставе. Осторожно ощупайте ее, чтобы найти наиболее пострадавшие зоны. Выделите из них самую болезненную.

С помощью подушечки среднего пальца здоровой руки проведите массаж способом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз. Массаж проводите в течение 1 мин, повторив 10–15 раз.

Затем краем большого пальца около ногтя проведите полукруговое поглаживание, словно вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Массаж займет 1 мин, повторите его 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону в области внутренней части лучезапястного сустава и проведите прием вибрации.

Для этого кончиками пальцев захватите на внутренней части лучезапястного сустава наиболее болезненные участки, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

Затем проведите такой же по длительности массаж способом растирания бугорком у основания большого пальца руки медленными возвратно-поступательными движениями. На наиболее болезненную зону оказывайте сильное давление.

Сделайте 3-минутный перерыв. Вновь найдите ярко выраженную болевую точку и выпрямленным большим, средним или указательным пальцем здоровой руки проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Упражнение 75

Упражнение показано при болях в области большого пальца руки. Примите положение сидя, обопритесь предплечьями обеих рук на стол. Осторожно ощупайте кисть, чтобы найти наиболее пострадавшие зоны, выделив из них самую болезненную.

С помощью подушечек пальцев здоровой руки проведите массаж способом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз. Массаж проводите в течение 1 мин, повторив его 10–15 раз.

Затем краем большого или среднего пальца около ногтя проведите полукруговое поглаживание, словно вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Массаж займет 1 мин, повторите его 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону (обычно она находится снаружи, у основания большого пальца) и проведите массаж приемом вибрации. Для этого кончиками пальцев захватите наиболее болезненные участки у основания большого пальца, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

Затем проведите такой же по длительности массаж способом растирания бугорком у основания большого пальца здоровой руки медленными возвратно-поступательными движениями. На наиболее болезненную зону оказывайте сильное давление.

Сделайте 3-минутный перерыв. Вновь найдите ярко выраженную болевую точку. Выпрямым большим, средним или указательным

пальцем здоровой руки проведите массаж приемом вонзания, как бы наезжая больной рукой на здоровую, до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Упражнение 76

Упражнение показано при болях в пальцах кистей руки. Сядьте за стол и обопритесь на него предплечьями больной и здоровой рук.

Максимально расслабьте кисть больной руки. Осторожно ощупайте ее, чтобы найти наиболее пострадавшие зоны. Выделив из них самую болезненную, с помощью подушечки среднего пальца здоровой руки проведите массаж способом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз. Массаж проводите в течение 1 мин, повторив его 10–15 раз.

После этого вытяните каждый больной палец по продольной оси, захватив его тремя пальцами здоровой руки. Прием проделывайте в течение 1 мин, повторив 10–15 раз.

Отдохните 2–3 мин. Затем свесьте кисть больной руки вниз и свободно потрясите ею в течение 1,5–2 мин. После этого зафиксируйте кисть и больной палец на столе таким образом, чтобы чувствительная болевая точка была сверху. Нужно подложить под них маленькую подушку. Облокотитесь выпрямленным большим, средним или указательным пальцем здоровой кисти на стол, проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до полного исчезновения боли.

Боли в области тазового пояса и ног

Упражнение 77

Упражнение используется при болях в бедре, а также болезненных ощущениях, которые могут определяться пациентом как боли в брюшной полости и области малого таза.

Упражнения при болях в области тазового пояса и ног нужно выполнять в положении лежа на спине. Здоровую ногу согните в коленном

и тазобедренном суставах и обоприте о кушетку, туловище расположите на краю кушетки. Больную ногу согните в коленном суставе, она должна свободно свисать с продольного края кушетки.

Для купирования боли применяется массаж приемом поглаживания, причем разными его видами. Прием выполняется одним большим или несколькими пальцами, бугром кисти или с помощью всей ладони. При этом подушечку большого пальца необходимо двигать непрерывно в нужном направлении по передней поверхности бедра.

Продольное линейное поглаживание выполняйте подушечкой среднего пальца руки движениями вверх и вниз по передней поверхности бедра в течение 1 мин. Повторяется оно 10–15 раз.

Поперечно-боковое поглаживание делайте тем же способом, что и предыдущее, только массируя мышцы в поперечном направлении.

Поглаживание «рубанком» проводите по передней поверхности бедра от паховой области вниз с большим усилием, обратно его нужно проводить с меньшим усилием. Упражнение имитирует работу рубанком.

Полукруговое поглаживание нужно выполнять краем большого пальца около ногтя по направлению от паховой области вниз. Упражнение эффективно при большой скорости движения.

Упражнение 78

Примите положение, как и в предыдущем упражнении. Примените прием вибрационного пощипывания с помощью двух или трех пальцев, сложенных в виде щипцов. Захватите часть ткани, где расположена болевая зона, и начните встряхивать, придавая ей колебательное движение, вначале легкое, затем более интенсивное.

В первую очередь встряхивайте подвздошную мышцу, если болевая точка расположена выше паховой складки. Мышцу захватывайте кончиками пальцев и вращайте в продольном или поперечном направлении. Затем сожмите кожу, подкожную клетчатку и мышцу в складку и придайте ей вибрирующее движение вперед-назад, нажимая и надавливая на болевую область. Надавливания производите подушечками одного или нескольких пальцев одновременно либо кончиком большого пальца. После этого найдите болевые зоны по передней поверхности бедра и проведите последовательно те же приемы массажа.

Упражнение 79

Если у вас отекают ткани в области паха и передней поверхности бедра, кончиками большого, указательного и среднего пальцев очень быстро проводите пальцевые уколы в болевые точки.

Во время уколов отекшую ткань слегка сдвигайте вверх и вниз. Давление на мышечную болевую зону при массаже продолжайте до появления боли, усиливая его по мере уменьшения болевого ощущения. Давление проводите 1–2 мин. После этого выполните массаж выпрямленным средним пальцем наподобие вкручивания винта против часовой стрелки до появления боли и выкручивания винта против часовой стрелки. Воздействие проводите в течение 1–2 мин циклами по 4–6 с.

Боли в ягодицах и тазобедренном суставе

Упражнение 80

Упражнение показано при болях в ягодицах, в крестцово-подвздошном и тазобедренном суставах. Примите положение лежа. Лечь нужно на здоровый бок. Здоровую ногу выпрямите, больную ногу расположите сверху и согните в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы колено опиралось на здоровую ногу. Водя подушечками пальцев верхней руки посередине ягодицы больной ноги, ощупайте болезненные зоны, одновременно отодвигая средними пальцами двух рук расположенные сверху и снаружи мышечные массы большой ягодичной мышцы вверх, словно ввинчивая средние пальцы в середину ягодицы.

После этого проведите массаж приемом поглаживания в продольном, поперечно-боковом и полукруговом направлениях, а также приемами надавливания и толкания.

Затем выберите самую болезненную точку и полусогнутым средним или указательным пальцем кисти проведите прием давления на нее до появления боли.

Как только боль начнет уменьшаться, давление пальца постепенно усиливайте. Давление проводите в течение 1–2 мин, повторяя упражнение четыре-шесть раз.

Боль в пояснично-крестцовой области, в наружной части бедра, по передненаружной части голени

Массаж болевых точек дает хороший результат при ишиасе и болях в пояснице. Он также снимает напряжение мышц, придает позвоночнику гибкость.

При переломах костей и повреждениях позвоночных дисков массаж противопоказан. При сильных поясничных болях, наступивших вследствие обострения заболевания, массаж можно проводить только после консультации с лечащим врачом.

Для снятия боли в пояснично-крестцовой области, в наружной части бедра, по передненаружной части голени нужно воздействовать на следующие точки.

1. Точки В23 и В47 («Море жизни») (рис. 5.18, с. 104) — две пары симметричных точек, которые находятся между II и III поясничными дисками позвоночного столба на уровне талии. Точки В23 расположены на расстоянии двух пальцев влево и вправо от позвоночника, а точки В47 — на расстоянии четырех пальцев. Воздействие на них купирует приступы боли в пояснице, снимает усталость и напряжение в спине.
2. Точка В48 («Чрево и жизненно важные органы») (рис. 5.44, с. 140). Пара симметричных точек. Расположена посередине между основанием ягодиц и подвздошной костью на два пальца в обе стороны от крестца. Воздействие на нее купирует приступы боли и снимает напряжение в области поясницы и таза.
3. Точка В54 («Управляющая середина») (рис. 5.13, с. 99). Пара симметричных точек. Находится в центре коленного сгиба, на его тыльной стороне. Воздействие на нее купирует приступы боли, снимает напряжение в спине, пояснице, коленном суставе.
4. Точка Св6 («Море энергии») (рис. 5.43, с. 138). Несимметричная точка. Находится на расстоянии двух пальцев вниз от пупка. Используется для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения при болях в пояснично-крестцовой области, в наружной части бедра, по передненаружной части голени

Для выполнения первого упражнения примите положение сидя, для остальных — положение лежа на спине.

1. Поместите кисти обеих рук на поясницу ладонями наружу. Сожмите кисти в кулак. Сильно разотрите костяшками пальцев точки В23 и В47 до появления чувства тепла и онемения в области поясницы. Через 1 мин перенесите руки на талию так, чтобы большие пальцы располагались на спине на жгутовидных мышцах около позвоночника на расстоянии друг от друга примерно 10 см, а остальные были направлены в сторону пупка. Сильным надавливанием больших пальцев выполните массаж точек В47 в течение 1 мин, при этом давление должно быть направлено в сторону позвоночника. После этого немного продвиньте большие пальцы к позвоночнику и таким же образом в течение 1 мин воздействуйте на точки В23.
2. Упражнение содействует растяжению и выравниванию позвоночника. Примите положение лежа на спине, согните колени, обхватите их руками и подтяните к груди. Через несколько секунд колени медленно опустите. Поднимать и опускать колени нужно на вдохе. Повторяйте упражнение в течение 2 мин. Потом опустите колени и, не разгибая их, оставайтесь в таком положении 2–3 мин.
3. Положите пальцы на точку Сv6 ниже пупка и произведите массаж надавливанием вглубь живота примерно на 3–5 см. Выполняйте надавливание в течение 1 мин.
4. Положите кисти рук ладонями вниз под точку В48 с обеих сторон. Колени согните, ступни уприте в пол. В течение 1 мин покачивайте коленями влево и вправо.
5. Согните ноги в коленях и подтяните их к себе. Обхватите колени так, чтобы пальцы рук легли на точки В54 на сгибе коленного сустава. В течение 1 мин раскачивайте колени из стороны в сторону. После того как вы закончите массаж, немного полежите, максимально расслабив мышцы.
6. Положите под поясницу кисти обеих рук ладонями вниз и сожмите их в кулаки. В течение 1 мин промассируйте точку В23.

Упражнение 81

Упражнение показано при боли в наружной части бедра и по передненаружной части голени. Примите положение лежа на здоровом боку, больную ногу положите на здоровую, нижнюю руку заложите за голову. Вначале кончиками пальцев верхней руки осторожно ощупайте мышцы наружной поверхности бедра, чтобы выявить наиболее пострадавшие зоны. Выделите из них самую болезненную.

После этого боковой поверхностью ладони проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по боковой поверхности бедра. Массаж проводите в течение 1 мин, повторите его 10–15 раз.

Нащупайте наиболее болезненную зону и проведите массаж способом поперечно-бокового поглаживания в поперечном направлении. Прodelывайте это в течение 1 мин, повторите 10–15 раз.

Проведите массаж поглаживанием «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз, прилагая большее усилие в ту сторону, где возникает боль. Длительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Затем краем большого или среднего пальца около ногтя проведите массаж полукруговым поглаживанием, словно вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Продолжительность — 1 мин, повторяйте прием 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону и проведите массаж приемом вибрации. Для этого кончиками пальцев захватите на наружной поверхности бедра самые болезненные зоны, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

После этого разотрите болезненную зону концом большого пальца медленными возвратно-поступательными движениями с нажимом на наиболее болезненную область в течение 1,5–2 мин.

Сделайте 3-минутный перерыв. Вновь найдя ярко выраженную болевую точку на наружной поверхности бедра, выпрямленным большим, средним или указательным пальцем здоровой руки проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до уменьшения и полного исчезновения боли.

Если у вас нет аллергических реакций на лекарственные препараты, по согласованию с лечащим врачом можно принять за полчаса до выполнения упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг, под язык; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боль в подколенной ямке, отдающая вверх и вниз, иногда в область седалищного бугра

Упражнение 82

Упражнение рекомендуется при боли в подколенной ямке, отдающей вверх и вниз. Примите положение полулежа на здоровом боку, опираясь на локоть. Вначале кончиками пальцев верхней руки осторожно ощупайте подколенную область, чтобы выявить наиболее пострадавшие зоны. Выделите из них самую болезненную.

После этого подушечкой среднего пальца проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по подколенной области и боковым зонам. Массаж проводите в течение 1 мин, повторяя его 10–15 раз.

Нащупайте наиболее болезненную зону и проведите массаж способом поперечно-бокового поглаживания. Прodelывайте это в течение 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

После этого проведите массаж поглаживанием «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз, прилагая большее усилие в ту сторону, где возникает боль. Длительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Затем краем среднего пальца около ногтя проведите массаж полукруговым поглаживанием, как бы вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Продолжительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону и проведите массаж приемом вибрации. Для этого кончиками большого, указательного и среднего пальцев захватите в области подколенной ямки наиболее болезненные зоны, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

После этого разотрите болезненную зону подушечкой среднего пальца медленными возвратно-поступательными движениями с нажимом на наиболее болезненную зону в течение 1,5–2 мин.

Сделайте 3-минутный перерыв. Вновь найдя ярко выраженную болевую точку в области подколенной ямки, выпрямленным средним или указательным пальцем проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до уменьшения и полного исчезновения боли.

Если у вас нет аллергических реакций на лекарственные препараты, по согласованию с лечащим врачом можно принять за полчаса до выполнения упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг, под язык; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боль в ягодичных мышцах, отдающая в заднюю часть бедра и голень

Упражнение 83

Упражнение показано при боли в ягодичной области, отдающей в передненаружную поверхность бедра. Примите положение лежа на здоровом боку таким образом, чтобы колено больной верхней ноги, согнутой в тазобедренном суставе, облакачивалось на колено здоровой нижней выпрямленной ноги.

Вначале подушечкой среднего пальца верхней руки осторожно ощупайте мышцы ягодичной области в средней ягодичной и передней наружной частях, чтобы выявить наиболее пострадавшие зоны. Выделите из них самую болезненную.

После этого подушечкой среднего пальца или боковой поверхностью ладони проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по ягодице и по боковым зонам. Массаж проводите в течение 1 мин, повторяя 10–15 раз.

Нащупайте наиболее болезненную зону и проведите массаж способом поперечно-бокового поглаживания в поперечном направлении. Прodelывайте это в течение 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Теперь проведите массаж поглаживанием «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз, прилагая большее усилие в ту сторону, где возникает боль. Длительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Затем краем среднего пальца около ногтя проведите массаж полукруговым поглаживанием, как бы вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Продолжительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону в ягодичной области и проведите массаж приемом вибрации. Для этого кончиками большого, указательного и среднего пальцев захватите в ягодичной зоне наиболее болезненные места, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

Далее разотрите болезненную зону подушечкой среднего пальца верхней руки медленными возвратно-поступательными движениями с нажимом на наиболее болезненную зону в течение 1,5–2 мин.

Сделайте 3-минутный перерыв. Снова найдя ярко выраженную болевую точку, выпрямленным средним или указательным пальцем проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до уменьшения и полного исчезновения боли.

Если у вас нет аллергических реакций на лекарственные препараты, по согласованию с лечащим врачом можно принять за полчаса до выполнения упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг, под язык; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боли по внутренней поверхности ноги, отдающие в пах

Упражнение 84

Упражнение показано при боли по внутренней или наружно-внутренней поверхности бедра. Примите положение сидя, стопой уперев больную ногу в бедро другой ноги. Положите подушечки пальцев противоположной руки на внутреннюю поверхность бедра больной стороны. Осторожно

ощупайте мышцы по внутренней поверхности бедра, чтобы выявить наиболее патогенные зоны. Выделите из них самую болезненную.

Подушечкой среднего пальца или боковой поверхностью ладони проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по передненаружной поверхности бедра. Массаж проводите в течение 1 мин, повторяя 10–15 раз.

Нащупайте наиболее болезненную зону и проведите массаж способом поперечно-бокового поглаживания в поперечном направлении. Прodelывайте это в течение 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

После этого проведите массаж поглаживанием «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз, прилагая большее усилие в ту сторону, где возникает боль. Длительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Затем краем среднего пальца около ногтя проведите массаж полукруговым поглаживанием, как бы вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Продолжительность — 1 мин, повторяйте прием 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону на внутренней поверхности бедра и проведите массаж приемом вибрации. Для этого кончиками пальцев захватите на внутренней поверхности бедра самые болезненные зоны, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки в течение 1,5–2 мин.

Далее проведите массаж приемом растирания бугорком у основания большого пальца с этой же стороны. Делайте медленные возвратно-поступательные движения, нажимая на наиболее болезненную зону, в течение 1,5–2 мин.

После 3-минутного перерыва, вновь найдя ярко выраженную болевую точку на внутренней поверхности бедра, выпрямленным средним или указательным пальцем проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до уменьшения и полного исчезновения боли.

Если у вас нет аллергических реакций на лекарственные препараты, по согласованию с лечащим врачом можно принять за полчаса до выполнения упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг, под язык; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боль и судороги в икроножной мышце

Из-за чего в икроножной мышце возникают судороги? Это очень неприятное явление часто бывает вызвано внезапным подошвенным сгибанием стопы. Такое происходит в самых разных ситуациях, в том числе во сне, при снятии обуви и т. д. Длительность судорожного болезненного стягивания колеблется от нескольких секунд до 1 мин, как утверждают медики, в зависимости от того, была ли перенесена в прошлом травма головного мозга. Кроме того, судороги в мышцах могут возникать при артериальной и венозной недостаточности, у спортсменов — в результате длительного перерыва между тренировками.

Для прекращения судорог и сопутствующей им резкой боли в икроножной мышце необходимо сразу дать ей работу, то есть нагрузку с максимальным сокращением мышечных волокон. Например, если это случилось в положении лежа, ведь, как уже говорилось, судороги часто возникают во время сна, то нужно до максимума согнуть стопу и максимально сообщить ей вес туловища. Если при этом судороги с резкой болью не исчезают, следует встать с постели и опереться на эту ногу — судороги сразу же прекратятся. Сделайте 20–30 шагов, и следы перенесенной боли останутся лишь в памяти.

Теперь поговорим о приемах, позволяющих не только купировать, но и предотвратить эту патологию.

Точечный массаж при судорогах в икроножных мышцах

С помощью точечного массажа можно не только избавиться от внезапно возникших судорог в икроножных мышцах. Массаж, систематически проводимый на протяжении трех-четырех недель, поможет не допустить появления судорог и спазмов в мышцах нижних конечностей в будущем.

При судорогах в икроножной мышце рекомендуется воздействовать на следующие точки.

1. Точка В57 («Поддерживающая гору»). Пара симметричных точек. Расположена в центральной части основания икроножной мышцы, в середине линии, которая соединяет пятку и коленный сустав

(рис. 5.12). Массаж этой точки снимает судороги икроножной мышцы, боль в колене и отеки. Воздействие на эту точку применяется также при лечении люмбаго.

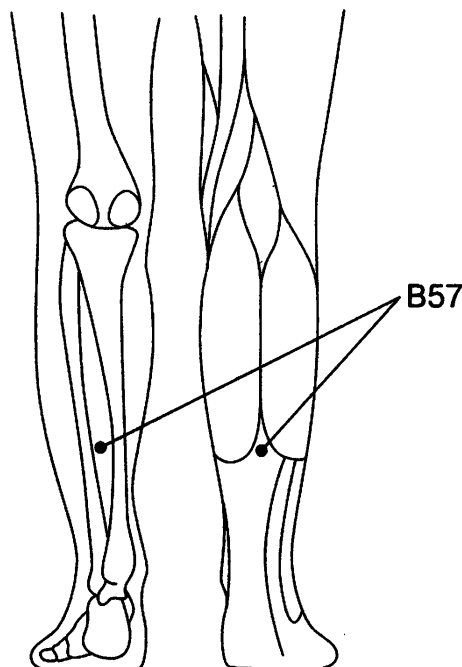


Рис. 5.12. Точки, воздействие на которые помогает при судорогах в икроножной мышце

2. Точка Lv3 (см. рис. 5.3). Пара симметричных точек расположена в верхней части стопы между первым и вторым пальцами. Ее массируют при мышечных судорогах ног, при артритах и аллергиях.
3. Точка Gv26 («Центр личности») (см. рис. 5.33, с. 122). Несимметричная точка находится между носом и верхней губой. Воздействие на нее помогает при судорогах в любой части тела, при головокружении и обмороке.

Упражнения для снятия судорог в мышцах нижних конечностей

1. Указательный палец поставьте на точку Gv26 между верхней губой и носом и с силой надавите на нее. Давление на точку необходимо оказывать в течение 1 мин.
2. Обеими руками обхватите голень таким образом, чтобы большие пальцы легли на точку B57, расположенную на задней стороне голени. Массируйте точку в течение 1 мин, постепенно усиливая воздействие.

3. Поставьте указательный и средний пальцы руки на точку Lv3 в верхней части стопы между первым и вторым пальцами. Массаж выполняйте в течение 1 мин с помощью растирающих движений.

Упражнение 85

Упражнение рекомендуется при боли или судорогах по задней поверхности голени ниже подколенной ямки. Сядьте на кушетку таким образом, чтобы стопа больной ноги, согнутой в тазобедренном и под прямым углом в коленном суставах, опиралась на скамеечку рядом с кушеткой. Положите подушечки больших пальцев обеих рук на заднюю поверхность бедра ниже подколенной ямки, осторожно ощупайте мышцы по задней поверхности голени, чтобы найти наиболее патогенные зоны. Выделите из них самую болезненную.

Подушечкой большого или среднего пальца либо боковой поверхностью ладони проведите массаж приемом продольного линейного поглаживания, двигаясь вверх и вниз по задней поверхности голени. Массаж проводите в течение 1 мин, повторяя 10–15 раз.

Нащупайте наиболее болезненную зону и проведите массаж способом поперечно-бокового поглаживания в поперечном направлении. Прodelывайте это в течение 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

После этого проведите массаж поглаживанием «рубанком» в продольном направлении вверх или вниз, прилагая большее усилие в ту сторону, где возникает боль. Длительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Затем краем больших пальцев около ногтя проведите массаж полукруговым поглаживанием, как бы вкручивая и выкручивая винт против часовой стрелки. Продолжительность — 1 мин, повторите прием 10–15 раз.

Сделайте перерыв. После 3-минутного отдыха примите исходное положение, снова найдите наиболее болезненную зону на задней поверхности голени и проведите массаж приемом вибрации. Для этого кончиками большого, указательного и среднего пальцев захватите на задней поверхности голени наиболее болезненные зоны, потряхивайте их вперед-назад и вращайте против часовой стрелки 1,5–2 мин.

Далее разотрите болезненную зону бугорком у основания большого пальца медленными возвратно-поступательными движениями, нажимая на наиболее болезненную зону в течение 1,5–2 мин.

Сделайте 3-минутный перерыв. Снова найдя ярко выраженную болезненную точку в икроножной области, выпрямленным указательным пальцем проведите массаж приемом вонзания до появления боли.

Как только боль станет уменьшаться, в течение 1 мин постепенно усиливайте давление на точку. Процедуру проводите в течение 1–2 мин, повторяя четыре-шесть раз через каждые 2–3 ч до уменьшения и полного исчезновения боли.

Если у вас нет аллергических реакций на лекарственные препараты, по согласованию с лечащим врачом можно принять за полчаса до выполнения упражнения аскорбиновую кислоту (витамин С), 1000 мг (после еды); глицин, 0,3 мг, под язык; индометацин (в свечах), 50 мг; вольтарен актив, 25 мг (после еды).

Боли в коленных суставах

Массаж болевых точек улучшает кровообращение и активизирует циркуляцию крови в области коленного сустава. Это способствует исчезновению отеков. Помимо того, посредством точечного массажа можно полностью снять боль, возникшую в коленных суставах.

Точечный массаж для снятия отеков и боли в коленных суставах

1. Точка В54 («Управляющая середина»). Пара симметричных точек. Находится на задней поверхности ноги в центре под коленом (см. рис. 5.13). Воздействие на нее применяется при лечении коленных суставов, артритов, ишиаса и болей в спине.
2. Точка В53 («Управляющая деятельность»). Пара симметричных точек. Находится на внешней части колена, во впадине, образующейся при сгибе сустава (см. рис. 5.13). Воздействие на нее снимает напряжение и боли в коленных суставах.
3. Точка Lv8 («Изгибающийся источник»). Пара симметричных точек. Находится под коленом, в том месте, где заканчивается впадина, образующаяся при сгибе коленного сустава (рис. 5.14). Воздействие на нее помогает при болях и опухолях коленных суставов.
4. Точка К10 («Питательная долина»). Пара симметричных точек. Находится между двумя сухожилиями со стороны внутреннего

края сгиба коленного сустава. Воздействие на нее применяется при болях в коленных суставах, брюшной полости, нарушениях деятельности половой системы.

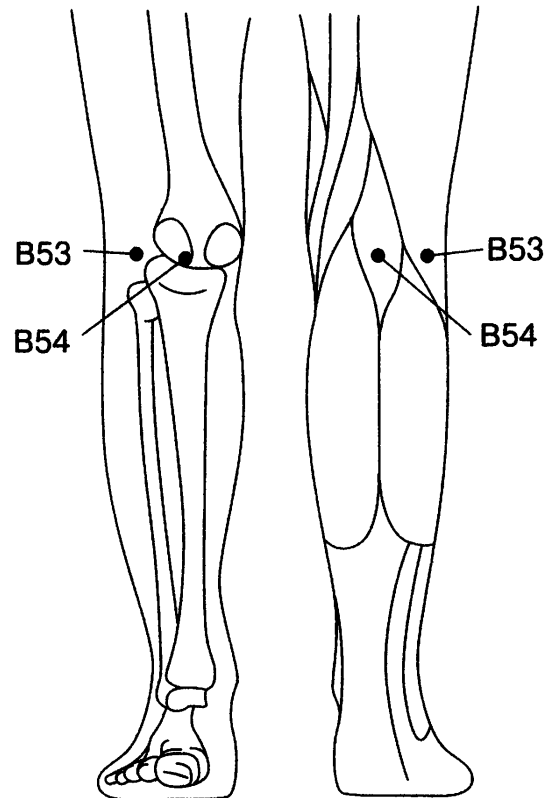


Рис. 5.13. Точки, воздействие на которые помогает при болях в коленном суставе

5. Точка Sp9 («Темная сторона горы»). Пара симметричных точек. Располагается на внутренней поверхности голени, и под головкой берцовой кости, на выступающей части (см. рис. 5.14). Массаж этих точек способствует устранению боли и отеков в области коленных суставов, а также помогает при лечении варикозного расширения вен.
6. Точка Gb34 («Солнечная сторона горы»). Пара симметричных точек. Находится под коленным суставом на внешней части голени, почти перед головкой берцовой кости (рис. 5.15). Воздействие на эти точки снимает боли в области коленных суставов.
7. Точка St35 («Нос теленка»). Пара симметричных точек. Расположена под коленной чашечкой, в углублении, с внешней стороны (см. рис. 5.14). При воздействии на эти точки проходят боли в коленных суставах, улучшается состояние при ревматизме ступней.

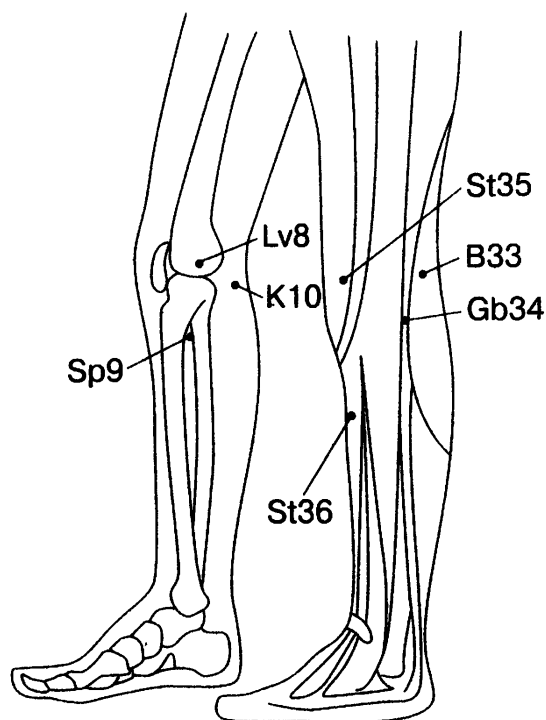


Рис. 5.14. Точки, воздействие на которые помогает при болях и отеках в коленном суставе

8. Точка St36 («Точка трех миль»). Пара симметричных точек. Находится под коленной чашечкой, со стороны внешней части берцовой кости (см. рис. 5.15). Воздействие на эти точки устраняет боли в коленных суставах, укрепляет мышцы, улучшает общее состояние организма.

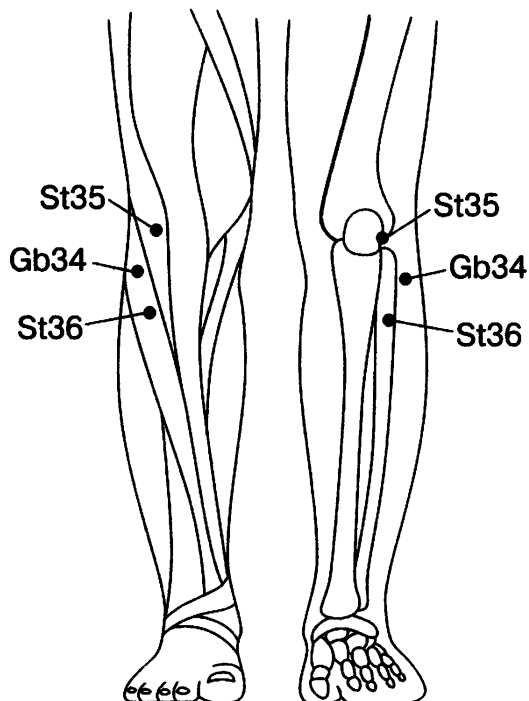


Рис. 5.15. Точки, воздействие на которые помогает при болях в коленном суставе

Упражнения при болях в коленных суставах

Для выполнения упражнений сядьте на коврик и вытяните ноги.

1. Для массажа точки В54 воспользуйтесь двумя теннисными мячами. Положите мячи под каждое колено и подвигайте ногами, чтобы мячи воздействовали на точки В54.

При выполнении остальных упражнений мячи можете оставить под коленями.

2. Обхватите колено одной ноги ладонями и энергично разотрите его с обеих сторон до появления чувства тепла. Во время этого упражнения произойдет массаж сразу нескольких точек: В53, Gb34, Lv8, Sp9, K10.
3. Обхватите колени большими и указательными пальцами и надавливайте на точки St35 вокруг коленной чашечки. Таким образом вы будете массировать и другие точки, расположенные в этом месте. На 10 с усильте давление, а потом ослабьте его. Повторите движения три-четыре раза в течение 2 мин.
4. Положите ладонь на коленную чашечку и проведите массаж круговым растиранием по часовой стрелке. Прodelайте это 10 раз, а затем массируйте против часовой стрелки тоже 10 раз. Если возникнет сильная боль, это упражнение делать не следует.
5. Поставьте пятку левой ноги на точку St36 на правой ноге и в течение 30 с растирайте точку. Точно так же проведите массаж этой точки на левой ноге.

Депрессия

При продолжительной депрессии обязательно посетите врача. Тем не менее проведение нескольких сеансов точечного массажа ни в коем случае не помешает, а будет очень полезным. Массаж нужных точек поможет сбросить «черную» энергию, уменьшить уровень подавленности и депрессии, а ваше эмоциональное состояние значительно улучшится. Особое внимание обратите на дыхание. Дышите как можно глубже, чтобы организм в достаточной степени снабжался кислородом. Точечный массаж весьма полезно совмещать с прогулками на свежем воздухе, гимнастикой, занятиями спортом. Незаменим в этом плане и контрастный душ.

Для снятия депрессии можно воздействовать на следующие точки.

1. Точка В38 («Жизненная диафрагма»). Пара симметричных точек. Располагается на линии сердца между позвоночным столбом и лопаткой (рис. 5.16). Воздействие на эти точки способствует улучшению эмоционального состояния.
2. Точка Gb20. Пара симметричных точек. Расположена на расстоянии 3–4 см от позвоночника (см. рис. 5.16). Массаж этих точек помогает избавиться от головной боли и головокружения, снимает стресс и депрессию.
3. Точка В10. Пара симметричных точек. Находится ниже основания черепа на 1,5 см, по обе стороны от позвоночника на расстоянии 1 см от него (см. рис. 5.16). Массаж помогает при стрессе и депрессии, а также при головной боли.

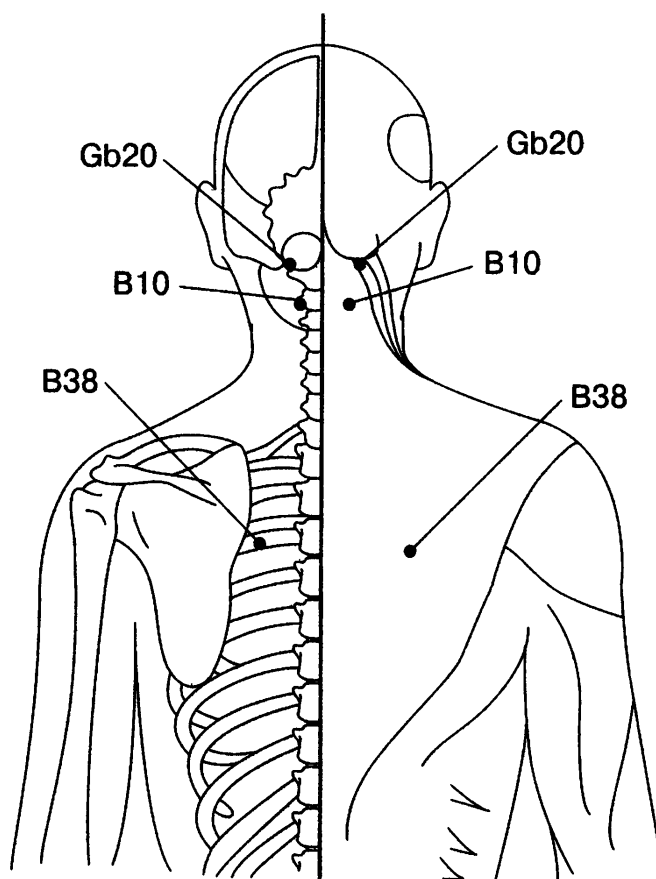


Рис. 5.16. Точки, воздействие на которые помогает в состоянии стресса и при депрессии

4. Точка Gv21 («Точка встречи № 100»). Несимметричная точка, отыскать ее можно, двигаясь от ушей прямо вверх к темени (рис. 5.17). Массаж этой точки снимает головную боль, депрессию, помогает в лечении сердечных приступов, а также улучшает память.

5. Точка Gv20 («Предшествующая вершина»). Несимметричная точка. Находится в углублении чуть ниже точки Gv21 (см. рис. 5.17). Массаж помогает при состоянии стресса и депрессии, снимает головную боль.
6. Точка Gv19. Несимметричная точка, находится ниже точки Gv20, в углублении (см. рис. 5.17). Массаж способствует лечению депрессий, снимает головную боль.

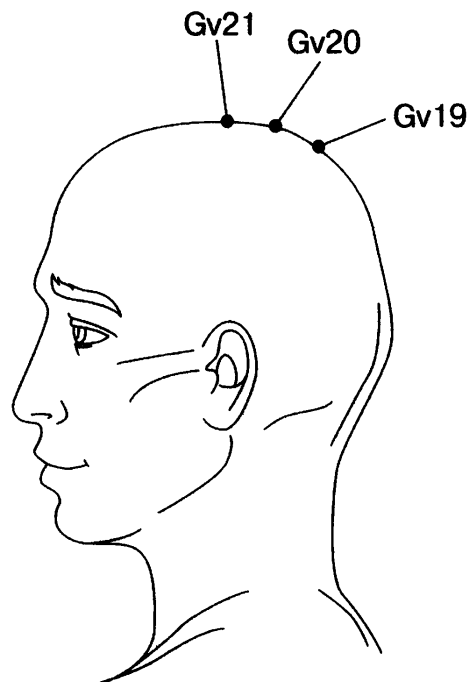


Рис. 5.17. Точки, воздействие на которые помогает в состоянии стресса и при депрессии

7. Точка K27 («Эlegantный особняк»). Пара симметричных точек. Находится в углублении между грудинной костью и ключицей (рис. 5.18). Воздействие на точки помогает при боли в горле и кашле, лечит аллергию и астму, снимает эмоциональные расстройства.
8. Точка Lu1 («Опускающая»). Пара симметричных точек. Располагается в области грудины на расстоянии трех пальцев вниз от ключицы (см. рис. 5.18). Массаж также снимает напряжение в области груди, облегчает дыхание, помогает при лечении астмы.
9. Точка Cv17 («Море спокойствия»). Несимметричная точка, находится в центре грудины на расстоянии трех пальцев вверх от ее основания (см. рис. 5.18). Воздействие на нее уменьшает беспокойство, тревогу, проявления депрессии.

10. Точка Gv24,5. Несимметричная точка. Располагается в углублении между бровями (см. рис. 5.18). Воздействие на нее также улучшает работу эндокринной системы, состояние кожи, снимает головную боль и заложенность носа.
11. Точки B23 и B47. Две пары симметричных точек. Расположены в области поясницы на расстоянии двух-четырех пальцев от позвоночника. Воздействие на них снимает усталость, головокружение, состояние стресса и депрессии, купирует приступы боли в области поясницы.

ВНИМАНИЕ

На эти точки не следует воздействовать при повреждениях позвоночника, переломах костей. При иных проблемах с позвоночником массировать эти точки можно, только посоветовавшись с врачом.

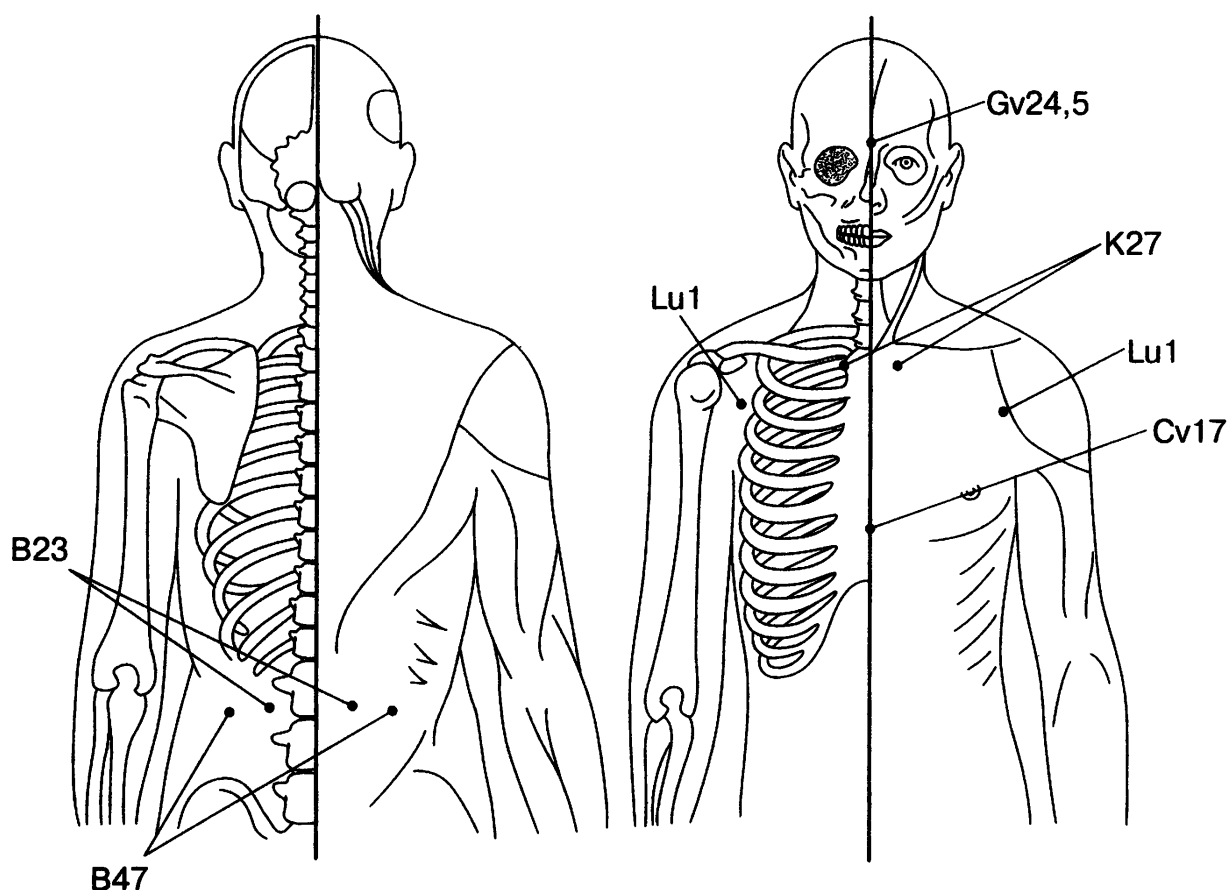


Рис. 5.18. Точки, воздействие на которые помогает в состоянии стресса и при депрессии

12. Точка St36. Пара симметричных точек. Находится на расстоянии четырех пальцев ниже коленной чашечки и на расстоянии одного пальца от внешней стороны берцовой кости (рис. 5.19). Массаж

точки снимает усталость, головокружение, укрепляет мышцы, улучшает общее состояние организма.

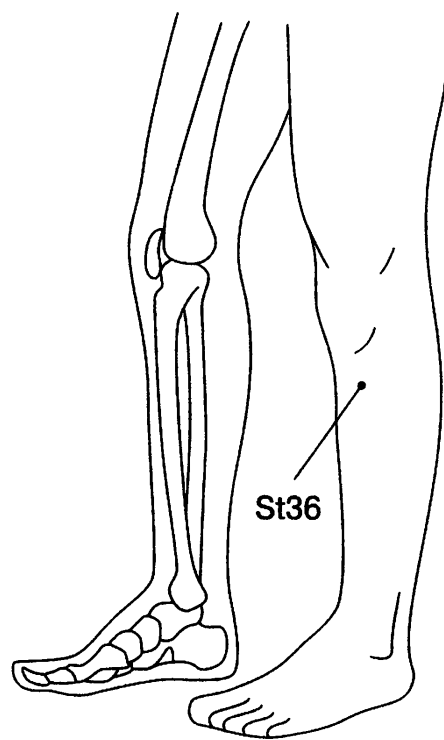


Рис. 5.19. Точки, воздействие на которые помогает в состоянии стресса и при депрессии

Упражнения для снятия депрессии

1. Массаж точки В38 лучше всего выполнять с помощью двух маленьких резиновых мячей. Положите их на коврик и лягте на них так, чтобы мячи оказались под левой и правой лопатками на одной линии с сердцем. Лежите в таком положении в течение 2 мин, прикрыв глаза.
2. Примите положение сидя. Расположите большие пальцы обеих рук на точке В10 с обеих сторон позвоночника. Массируйте эти точки давлением в течение 1 мин.
3. Примите положение сидя. Поставьте большие пальцы обеих рук на точку Gb20 по обе стороны от позвоночника. Медленно наклоните голову вниз и массируйте точки в течение 1 мин.
4. Примите положение сидя. Поставьте пальцы на точки Gv19, Gv20, Gv21 и проведите энергичный массаж в течение 1 мин.
5. Примите положение сидя. Разместите средние пальцы рук на точке К27 одновременно с обеих сторон. Массируйте точку на протяжении 1 мин, давление должно быть достаточно сильным.

6. Примите положение сидя. Поставьте средние пальцы обеих рук на точку Lu1 одновременно с обеих сторон. Проведите массаж надавливанием в течение 1 мин.
7. Упражнение выполняйте в положении стоя. Воздействие на точки B23 и B47 проводите одновременно с обеих сторон костяшками пальцев двух рук. Массируйте точки приемом растирания в течение 1 мин, перемещая кисти вверх и вниз.
8. Упражнение выполняйте в положении сидя. Массаж точки St36 на левой ноге проводите с помощью пятки правой ноги энергичными растирающими движениями в течение 1 мин. Точно так же необходимо выполнить массаж точки St36 на правой ноге.
9. Для массажа точки Gv24,5 слегка наклоните голову вниз, сложите вместе ладони обеих рук и поместите на точку указательный и средний пальцы соединенных рук. Удерживая пальцы в таком положении, надавливайте на точку в течение 1 мин.
10. Поставьте указательный, средний и безымянный пальцы одной руки в центр грудины на точку Cv17. Проведите массаж способом надавливания на точку в течение 1 мин.

Бессонница

Из-за чего возникает ослабляющая здоровье хроническая бессонница? Вообще, есть целый ряд причин, но в случае, если появление бессонницы вызвано болезнью, нужно обратиться к врачу.

Иная ситуация, когда нарушения сна обусловлены стрессами, неприятностями в семье или на работе, тревогами и переживаниями. Как полагают восточные медики, бессонница возникает в результате неправильного распределения энергии в организме человека. Точечный массаж поможет ее сбалансировать.

Использование точечного массажа в этом случае дает отличный эффект. Кроме того, массаж, в отличие от снотворных препаратов, не оказывает негативного воздействия на организм.

Часовой сеанс точечного массажа полностью расслабляет и приводит к быстрому засыпанию. В случае если бессонница стала хронической, нужно выполнять регулярный точечный массаж в течение месяца.

Точки, на которые нужно оказывать воздействие при лечении бессонницы

1. Точка В38. Пара симметричных точек. Располагается на линии сердца между позвоночником и лопатками (рис. 5.20). Массаж этих точек успокаивает и помогает при бессоннице.
2. Точка Gv16. Несимметричная точка, находится в углублении под основанием черепа (см. рис. 5.20). Массировать эту точку рекомендуется при эмоциональных расстройствах и бессоннице.
3. Точка В10. Пара симметричных точек, находящихся на 1,5 см ниже основания черепа и в 1 см от позвоночника (см. рис. 5.20). Воздействие на них лечит стрессы, нервные расстройства, бессонницу.
4. Точка Gb20. Пара симметричных точек. Расположена в углублении у основания черепа, над верхним позвонком. Расстояние между точками составляет 6–7,5 см (см. рис. 5.20). Массаж применяется при лечении артритов, снимает головную боль и напряжение шейных мышц.

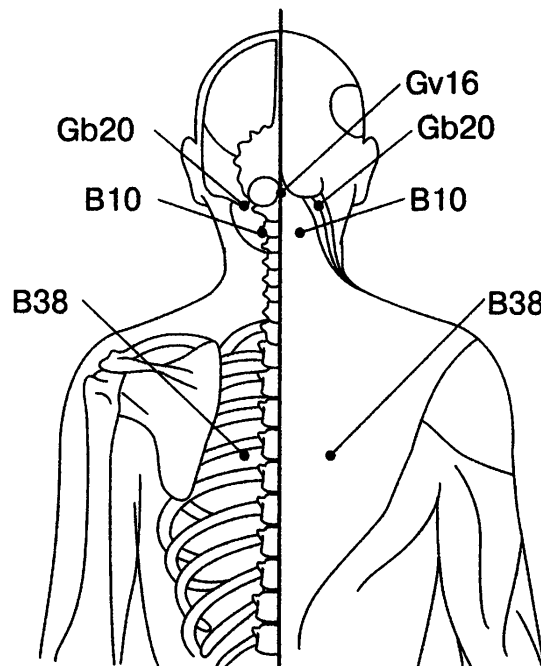


Рис. 5.20. Точки, воздействие на которые помогает при бессоннице

5. Точка Gv24,5. Несимметричная точка, находящаяся между бровями (рис. 5.21). Массаж снимает раздражение нервной системы, помогает при бессоннице.
6. Точка Cv17. Несимметричная точка, расположенная в центре грудины на расстоянии трех пальцев от ее основания (см. рис. 5.21). Массаж помогает при бессоннице, эмоциональном перенапряжении.

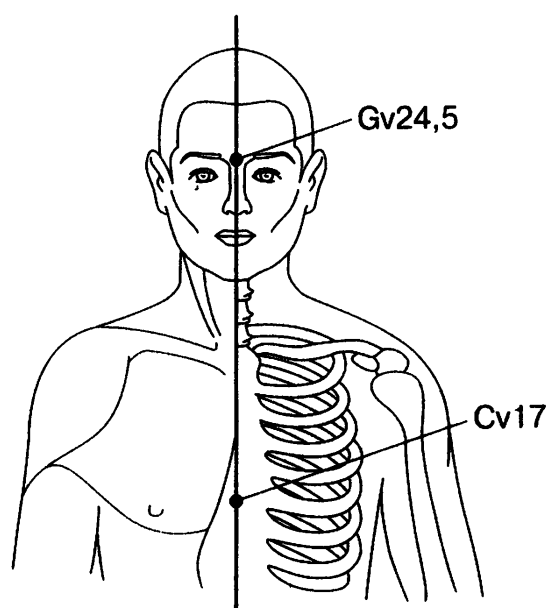


Рис. 5.21. Точки, воздействие на которые помогает при бессоннице

7. Точка Р6. Пара симметричных точек. Находится на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава, в центре поверхности предплечья, с тыльной стороны (рис. 5.22). Массаж снимает тошноту, помогает при расстройстве пищеварительной системы, применяется при бессоннице.
8. Точка Н7 («Ворота духа»). Пара симметричных точек. Расположена на внутренней поверхности сгиба кисти (см. рис. 5.22). Массаж снимает возбуждение, состояние тревоги, применяется при бессоннице.

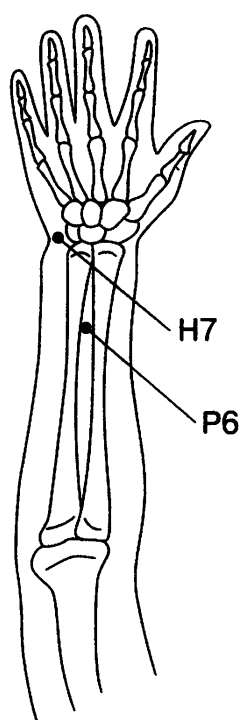


Рис. 5.22. Точки, воздействие на которые помогает при бессоннице

9. Точка К6 («Радостный сон»). Пара симметричных точек, находящихся под внутренней частью таранной кости, в углублении (рис. 5.23). Массаж используется при лечении гипертонии, боли в области пятки, снимает чувство тревоги и беспокойства, хорошо помогает при бессоннице.

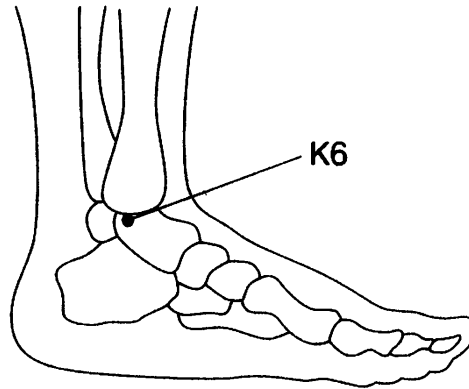


Рис. 5.23. Точка, воздействие на которую помогает при бессоннице

10. Точка В62 («Спокойный сон»). Пара симметричных точек, расположенных в углублении под внешней частью таранной кости (рис. 5.24). Массаж находит применение при лечении болей в области пятки, при бессоннице.

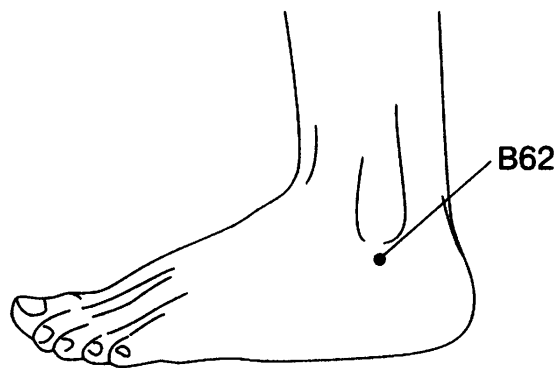


Рис. 5.24. Точка, воздействие на которую помогает при бессоннице

Упражнения при бессоннице

Исходное положение для упражнений — сидя и лежа.

1. Проведите массаж точки В38 с использованием двух теннисных мячей. Положите их на коврик и лягте так, чтобы мячи оказались под лопатками, в области точек В38. Лежите в таком положении в течение 1 мин.
2. Поставьте большой палец левой руки на точку Р6 на правой руке и проведите массаж способом надавливания на точку в течение 1 мин. Точно так же выполните массаж точки Р6 на левой руке.

3. В течение 1 мин большим пальцем правой руки проводите массаж надавливанием на точку Н7 на левой руке. Затем таким же образом проведите массаж этой точки на правой руке.
4. Посредством полусогнутых пальцев обеих рук произведите массаж надавливанием точки В10 с левой и правой сторон одновременно. Массаж делайте в течение 1 мин.
5. Соедините средние пальцы обеих рук в области точки Gv16. Выполните массаж приемом глубокого надавливания в течение 1 мин.
6. Поставьте большие пальцы обеих рук на точку Gb20 с левой и правой стороны. Проведите массаж приемом надавливания в течение 1–2 мин, постепенно усиливая давление. На достижение положительного результата этого воздействия будет указывать пульсация в точке Gb20 с каждой стороны.
7. Одновременно проводите массаж точек Gv24,5 и Cv17. Для этого средний палец правой руки поместите на точку Gv24,5, а пальцы левой руки — на точку Cv17. Надавливание нужно проводить в течение 1 мин.
8. Поставьте большой палец левой руки на точку К6 на левой ноге, а большой палец правой руки — на эту же точку на правой ноге. Остальные пальцы расположите на точке В62 соответственно на левой и правой ноге. Проведите массаж, одновременно надавливая на точки К6 и В62 в течение 1 мин.

Хроническая усталость

При синдроме хронической усталости у человека возникают головокружения, головные боли, он быстро утомляется, становится вялым и слабым. Кроме того, присутствуют и такие негативные явления, как боль в мышцах, тошнота, раздражительность и депрессия. Восточные медики полагают, что эта болезнь связана со слабостью иммунной системы, а здоровье иммунной системы напрямую зависит от состояния печени, почек, легких, селезенки. Применение точечного массажа поможет укрепить иммунитет, усилить сопротивляемость организма к негативным воздействиям и стрессам, поднять жизненный тонус.

Для лечения синдрома хронической усталости необходимо воздействовать на следующие точки.

1. Точка Gb21 («Плечевой родник»). Пара симметричных точек, расположенных на расстоянии 5 см от основания шеи, в верхней точке плечевых мышц (рис. 5.25). Массаж помогает при головной боли, усталости, снимает раздражительность, беспокойство, напряжение в плечах.
2. Точка Gb20 («Ворота сознания»). Пара симметричных точек. Расположена в углублении у основания черепа, над верхним позвонком. Расстояние между точками составляет 6–7,5 см (см. рис. 5.25). Массаж применяется при повышенном кровяном давлении, шоковых состояниях, при лечении миозита, артритов. Воздействие на эти точки снимает головную боль и напряжение шейных мышц.

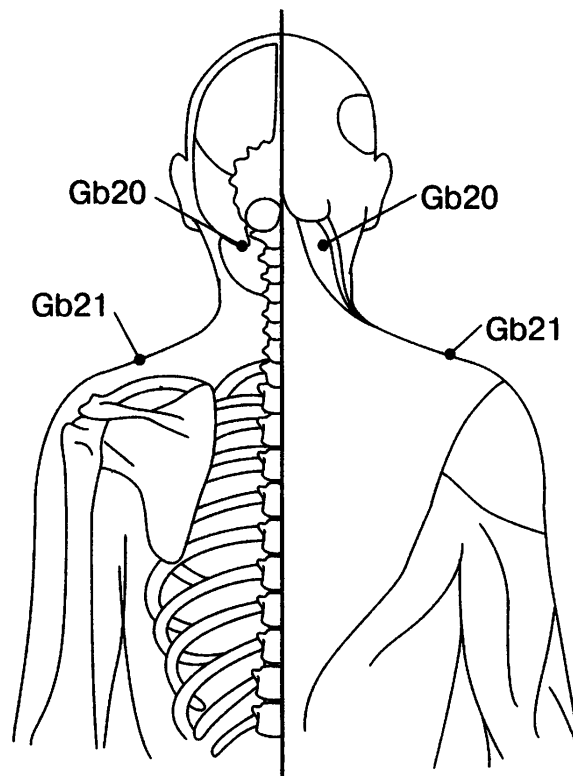


Рис. 5.25. Точки, воздействие на которые помогает при хронической усталости

3. Точка Lu1 (см. рис. 5.18). Пара симметричных точек. Расположена в области грудины на расстоянии трех пальцев вниз от ключицы. Массаж помогает при астме, кашле, снимает волнение, усталость.
4. Точка Р6 (см. рис. 5.22). Пара симметричных точек. Находится на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава в центре поверхности

предплечья с тыльной стороны. Воздействие на них снимает тошноту, помогает при расстройстве пищеварительной системы, учащенном сердцебиении, применяется при бессоннице.

5. Точка Tw5. Пара симметричных точек. Находится между лучевой и локтевой костями снаружи предплечья на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава (рис. 5.26). Массаж точки купирует боли в запястье, плече, помогает при ревматизме, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям.
6. Точки B23 и B47. Пара симметричных точек, которые располагаются на расстоянии двух-четырех пальцев от позвоночника между II и III поясничными позвонками (см. рис. 5.26). Массаж помогает снять усталость и мышечную слабость, раздражительность, головокружение.

ВНИМАНИЕ

При повреждениях позвоночника, переломах костей воздействовать на эти точки нельзя.

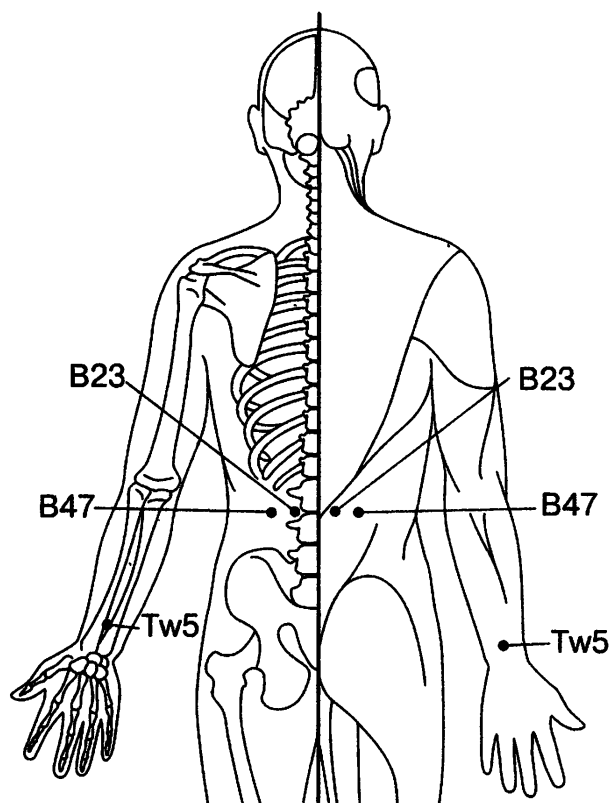


Рис. 5.26. Точки, воздействие на которые помогает при хронической усталости

7. Точка St36. Пара симметричных точек. Находится на четыре пальца ниже коленной чашечки по направлению к внешней стороне

берцовой кости (рис. 5.27). Массаж содействует укреплению мышц, снимает усталость, головокружение.

8. Точка Lv3. Пара симметричных точек. Расположена между первым и вторым пальцами в верхней части стопы (см. рис. 5.27). Массаж применяется для купирования головной боли, при головокружении, усталости, раздражительности, тошноте.
9. Точка Cv6. Несимметричная точка, находящаяся на расстоянии двух пальцев ниже пупка (см. рис. 5.27). Массаж снимает усталость, слабость, головокружение.
10. Точка Gv24,5. Несимметричная точка, находящаяся в углублении между бровями (см. рис. 5.27). Воздействие на нее помогает при головной боли, снимает усталость, раздражительность.

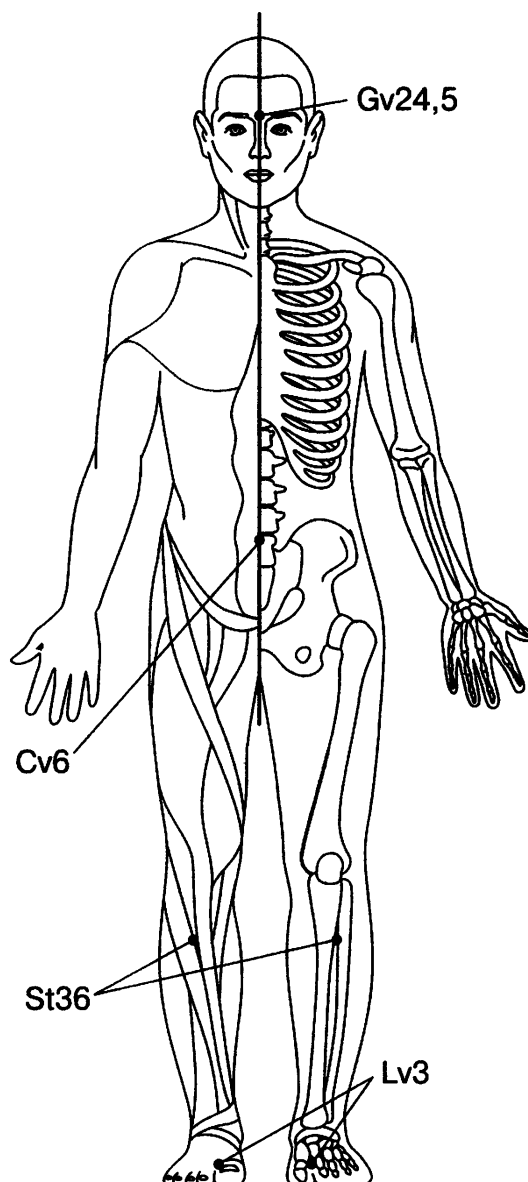


Рис. 5.27. Точки, воздействие на которые помогает при хронической усталости

Упражнения для лечения синдрома хронической усталости.

Выполнять данные упражнения следует в положении сидя или лежа.

1. Проведите массаж точки Lu1 приемом надавливания с помощью больших пальцев обеих рук. Надавливать на точки нужно одновременно в левой и правой частях грудины в течение 1 мин.
2. Согнутыми пальцами обеих рук проведите надавливание на точку Gb21 в верхней части плеч с обеих сторон. Массируйте данную точку в течение 1 мин, это поможет снять напряжение в плечах.
3. Поместите большие пальцы обеих рук под основанием черепа и промассируйте надавливанием точку Gb20 с обеих сторон. При этом медленно отклоняйте голову назад и постепенно увеличивайте силу давления. Эту процедуру нужно проводить в течение 1 мин.
4. Массаж точек Р6 и Tw5 проводите синхронно. Для этого большой палец правой руки поместите на точку Р6 на левой руке, а остальные пальцы положите на точку Tw5, находящуюся на наружной стороне левой руки. Надавливайте на точки с силой, через 30 с меняйте руки.
5. Точки В23 и В47 массируйте костяшками пальцев обеих рук следующим образом: в течение 1 мин проводите растирающие движения до возникновения ощущения тепла в области поясницы.
6. С помощью пятки правой ноги промассируйте точку St36, расположенную на левой ноге. Массаж делайте способом растирания в течение 1 мин. Аналогично проведите массаж точки St36 на правой ноге.
7. Приемом растирания пяткой правой ноги сделайте массаж точки Lv3, расположенной на ступне левой ноги. Массаж проводите энергично в течение 30 с, затем следует поменять ноги.
8. Одновременно выполните массаж точек Gv24,5 и Cv6. Для этого поставьте средний палец правой руки на точку Gv24,5. Воздействие должно быть легким, без сильного давления. Пальцы левой руки поставьте на точку Cv6, расположенную ниже пупка. Массаж этих точек следует проводить в течение 2 мин.

Укачивание в транспорте

Избавиться от неприятных ощущений и тошноты, появляющихся во время поездок на транспорте, полетов в самолете, а также морской болезни при морских путешествиях поможет массаж точек, указанных ниже. Замечу, что массаж этих точек эффективен и при тошноте во время беременности.

1. Точка Si17 («Божественная внешность»). Пара симметричных точек, расположенных между окончанием челюстной кости и мочкой уха (рис. 5.28). Массаж снимает тошноту, боль в ушах, челюстях и горле, применяется при лечении параличей лицевых мышц.

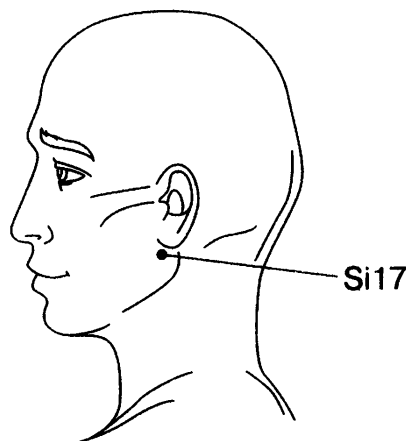


Рис. 5.28. Точка, воздействие на которую помогает избавиться от неприятных ощущений и тошноты при поездках в транспорте

2. Точка P6. Пара симметричных точек. Находится на тыльной поверхности предплечья, на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава (рис. 5.29). Массаж помогает при болях в желудке, кистях, расстройстве желудка, тошноте.
3. Точка P5 («Посредник»). Пара симметричных точек. Находится между сухожилиями на тыльной стороне предплечья, на расстоянии четырех пальцев от лучезапястного сустава (см. рис. 5.29). Массаж применяется при тошноте и расстройстве желудка.
4. Точка Sp16 («Печаль брюшной полости»). Пара симметричных точек. Находится внизу грудной клетки на виртуальной линии, проведенной от мочки уха, в месте соединения восьмого и девятого ребер (см. рис. 5.29). Массаж лечит расстройства пищеварительной системы, икоту, возбуждает аппетит.

5. Точка St36. Пара симметричных точек. Находится на четыре пальца ниже коленной чашечки по направлению к внешней стороне берцовой кости (см. рис. 5.29). Массаж помогает при расстройстве желудка, тошноте, содействует укреплению мышц, снимает усталость, головокружение.
6. Точка Lv3. Пара симметричных точек. Расположена между первым и вторым пальцами в верхней части стопы (см. рис. 5.29). Массаж применяется для купирования головной боли, при головокружении, усталости, раздражительности, тошноте.
7. Точка St45 («Суровый рот»). Пара симметричных точек. Находится у основания ногтя второго пальца нижней конечности (см. рис. 5.29). Массаж помогает избавиться от тошноты, расстройства пищеварения, зубной боли и боли в области брюшной полости. Можно воздействовать на эти точки и при пищевых отравлениях.

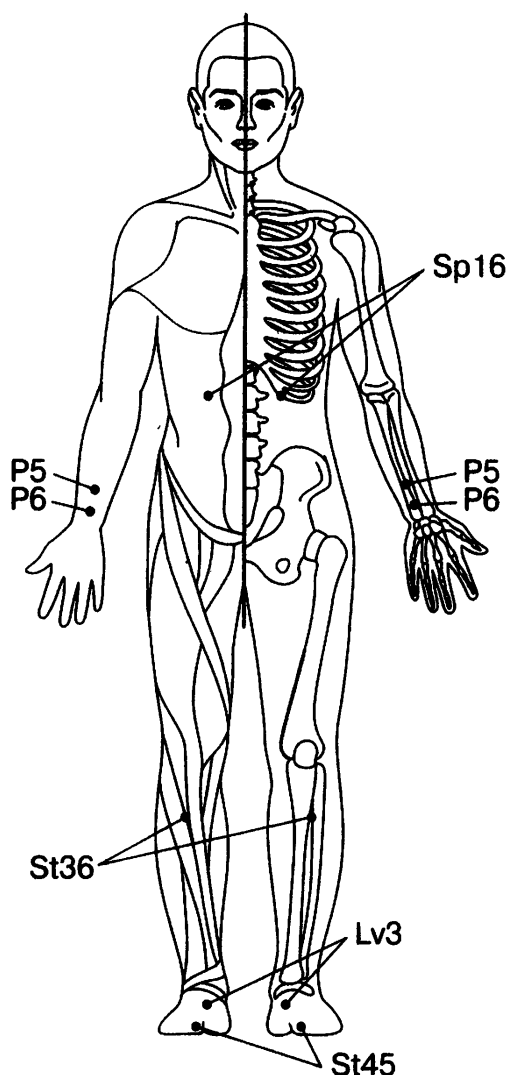


Рис. 5.29. Точки, воздействие на которые помогает избавиться от неприятных ощущений и тошноты при поездках в транспорте

Изжога и боли в желудке

Каковы причины появления изжоги и боли в желудке? Их много. В том случае, если боль в желудке является симптомом серьезного заболевания, например аппендицита, нужно немедленно обратиться к врачу. Если же эти симптомы явились результатом неправильного питания или стресса, большую помощь может оказать правильно проведенный точечный массаж. Кстати, восточная медицина считает, что болезни органов пищеварения вызваны зачастую именно проблемами психологического характера.

Для проведения точечного массажа при изжоге и боли в желудке рекомендуется использовать следующие точки.

1. Точка Cv12 («Центр силы»). Несимметричная точка. Находится на линии между основанием грудины и пупком, в области солнечного сплетения (рис. 5.30). Ее массаж купирует боли и спазмы в желудке, изжогу, помогает при запорах. Обратите внимание, что воздействовать на эту точку можно только до еды или не ранее чем через 2 ч после еды. Не рекомендуется осуществлять давление на нее более 2 мин. Кроме того, не следует сильно давить на точку при болезнях сердца, гипертонии, злокачественных опухолях. Делать массаж точки Cv12 детям можно только с 12 лет.
2. Точка Cv6. Несимметричная точка, находящаяся на расстоянии двух пальцев ниже пупка (см. рис. 5.30). Массаж точки снимает боли в желудке и пояснице, помогает при изжоге и запорах.
3. Точки B23 и B47. Две пары симметричных точек, расположенных на пояснице. Точка B23 находится на расстоянии двух пальцев по обе стороны от позвоночника, а точка B47 — на расстоянии четырех пальцев в стороны от него (см. рис. 5.30). Массаж точек снимает усталость, раздражительность, боли в желудке.
4. Точка P6 (см. рис. 5.29). Пара симметричных точек. Находится на тыльной поверхности предплечья, на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава. Массаж помогает при изжоге, болях в желудке, тошноте.
5. Точка St36 (см. рис. 5.27). Пара симметричных точек. Находится на четыре пальца ниже коленной чашечки по направлению к внешней стороне берцовой кости. Массаж помогает при расстройстве желудка, тошноте, содействует укреплению мышц, снимает усталость, головокружение, изжогу, боли в желудке.

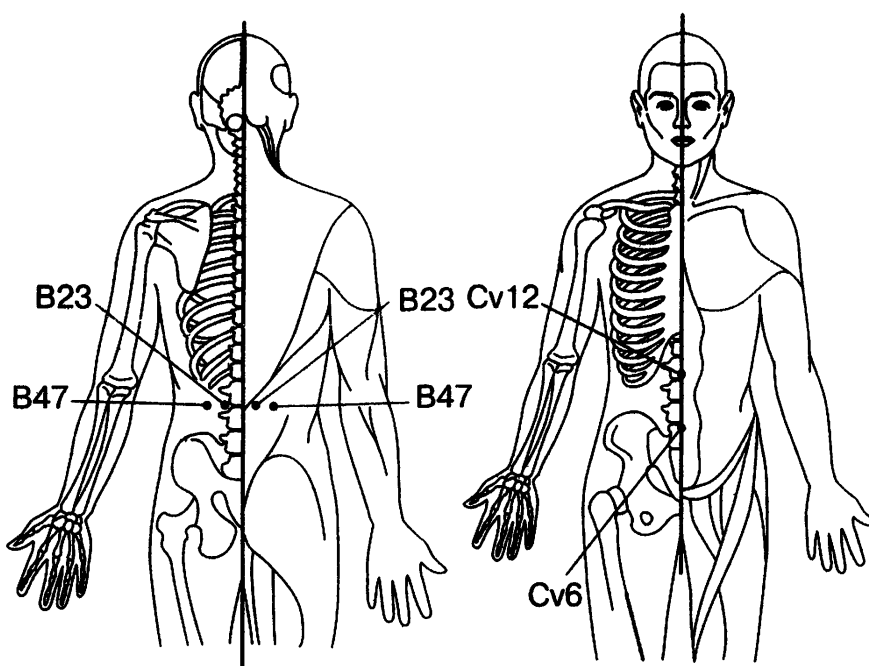


Рис. 5.30. Точки, воздействие на которые помогает при изжоге и болях в желудке

6. Точка Sp4 («Дед — внук»). Пара симметричных точек. Располагается на своде стопы под выступом, образованным большим пальцем (рис. 5.31).

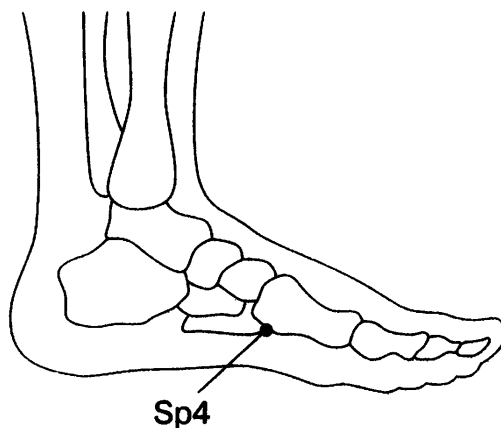


Рис. 5.31. Точка, воздействие на которую помогает при изжоге и болях в желудке

Упражнения при изжоге и болях в желудке

1. Примите положение лежа на животе. Ладонь правой руки с силой прижмите к точке Cv12, а ладонь левой — к точке Cv6. Голову поверните набок, используйте глубокое дыхание. Начинайте это упражнение с 1 мин, время ежедневно должно увеличиваться, чтобы к концу недели достичь 5 мин.

2. Примите положение лежа на спине. Согните ноги в коленях, приподнимите таз и подведите кулаки под поясницу. Костяшками пальцев промассируйте точки В23 и В47. Упражнение выполняйте в течение 1 мин.
3. Примите положение сидя. Пальцами левой руки обхватите предплечье правой руки так, чтобы большой палец левой руки надавил на точку Р6 на правой руке. Проводите массаж методом надавливания на точку на протяжении 1 мин. Точно так же проведите массаж точки Р6 на левой руке.
4. Примите положение сидя. Пятку правой ноги поместите на точку St36 левой ноги и на протяжении 30 с потирайте эту точку. Затем поменяйте ноги.
5. Примите положение сидя. Внешней стороной левой ступни опритесь о пол, а пяткой правой ноги проведите массаж приемом надавливания на точку Sp4 на левой ступне. Массаж выполняйте на протяжении 1 мин. Точно так же выполните массаж точки Sp4 на своде левой ступни.

Икота

От спазмов в диафрагме или легких, то есть икоты, можно избавиться с помощью точечного массажа буквально за несколько минут. При выполнении массажа необходимо дышать глубоко и размеренно.

Ниже приведены точки, на которые следует оказывать воздействие.

1. Точка Tw17. Пара симметричных точек. Находится в углублении за мочкой уха. Массаж купирует приступы икоты, снимает боль в ушах, зубную боль, боль в челюстях; применяется при параличах и парезах лицевых мышц, паротите.
2. Точка Sp16. Пара симметричных точек находится внизу грудной клетки, на виртуальной линии, проведенной от мочки уха, в месте соединения восьмого и девятого ребер (рис. 5.32). Массаж лечит расстройства пищеварительной системы, икоту, возбуждает аппетит.
3. Точка Cv12. Несимметричная точка, находится на линии между основанием грудины и пупком в области солнечного сплетения (см. рис. 5.32). Массаж помогает при икоте, запорах, купирует боли и спазмы в желудке, изжогу. Обратите внимание, что массировать

эту точку можно только до еды или не ранее чем через 2 ч после нее. Не рекомендуется проводить давление на точку более 2 мин. Кроме того, не следует сильно давить на точку при болезнях сердца, гипертонии, злокачественных опухолях. Делать массаж точки Cv12 детям можно только с 12 лет.

4. Точка Cv17. Несимметричная точка. Находится на расстоянии трех пальцев выше основания грудины (см. рис. 5.32). Массаж помогает купировать приступы икоты, избавиться от нервного напряжения и страха.
5. Точка Lu1. Пара симметричных точек. Находится вверху грудины, на три пальца вниз от ключицы (см. рис. 5.32). Массаж применяется при икоте, затрудненном дыхании, избавляет от кашля.
6. Точка K27. Пара симметричных точек расположена во впадине между грудинной костью и ключицей (см. рис. 5.32). Массаж купирует приступы икоты, кашля, помогает при затрудненном дыхании, способствует устранению тревоги и страха. Применяется при лечении астмы.
7. Точка Cv22 («Бросок с небес»). Несимметричная точка. Размещена в углублении между ключицами (см. рис. 5.32). Воздействие на нее помогает при икоте, спазмах в горле, изжоге. Используется при лечении бронхита.

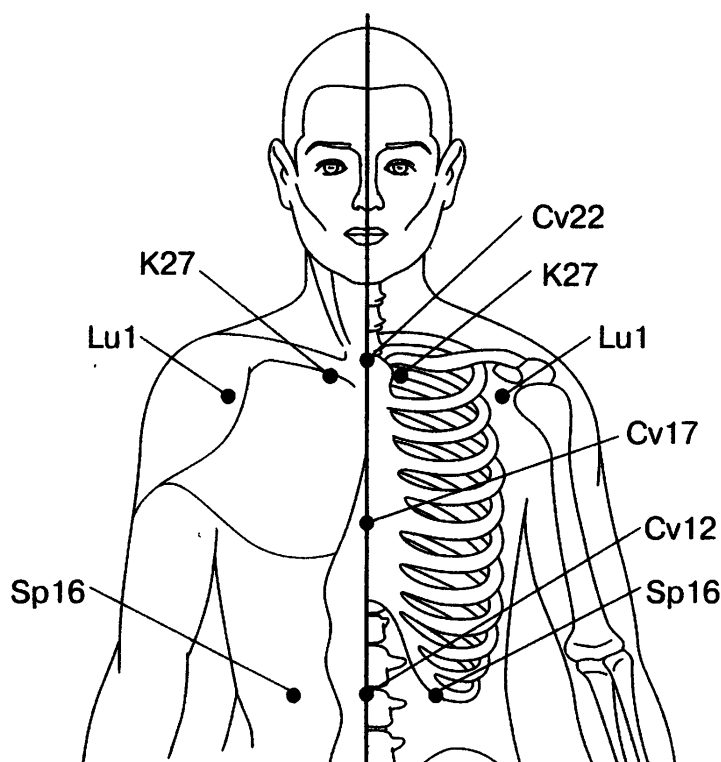


Рис. 5.32. Точки, воздействие на которые помогает при икоте

Упражнения для избавления от икоты

Для выполнения упражнений нужно принять положение сидя или лежа.

1. Поместите указательный и средний пальцы обеих рук на точки Tw17. Чересчур сильно надавливать на них не следует, воздействие должно быть легким. Массаж точек проводите в течение 1 мин.
2. Слегка согнутые пальцы обеих рук поставьте на точки Sp16. В течение 1 мин проводите массаж приемом давления.
3. Одновременно выполните массаж точек Cv22 и Cv17. Для этого средний палец правой руки поставьте на точку Cv22 и проведите массаж надавливанием в течение 1 мин. Пальцы левой руки поставьте на точку Cv17 и массируйте в течение этого же времени.
4. Слегка согнутые пальцы обеих рук поставьте на точку CV12. Постепенно увеличивайте давление со слабого до довольно сильного. Массаж проводите в течение 1 мин.
5. Проведите массаж точек Lu1 большими пальцами обеих рук в течение 1 мин.

Носовое кровотечение

Чтобы остановить носовое кровотечение, нужно, кроме проведения сеанса точечного массажа, вставить в ноздри ватные тампоны. Если кровотечение будет очень сильным, приложите к переносице лед.

Для остановки кровотечения из носа проводите массаж следующих точек.

1. Точка St3. Пара симметричных точек. Располагается на линии зрачка на нижней части скулы (рис. 5.33). Массаж оказывает помощь также при насморке, головной боли и боли в глазах.
2. Точка Gv26 («Центр личности»). Несимметричная точка, расположена между носом и верхней губой (см. рис. 5.33). Используется для остановки носового кровотечения, головокружения, при обмороке и судорогах.
3. Точка B1 («Яркость глаз»). Пара симметричных точек. Находится у внутренней части глаза, над слезным каналом (см. рис. 5.33). Воздействие на нее купирует боль и снимает напряжение в глазах, останавливает носовое кровотечение.

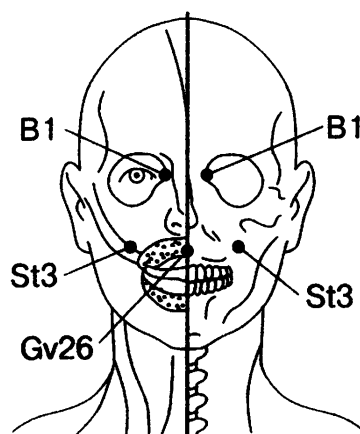


Рис. 5.33. Точки, воздействие на которые помогает при носовом кровотечении

4. Точка Gv16. Несимметричная точка. Находится в углублении под основанием черепа (см. рис. 5.1). Используется для остановки носового кровотечения, ее массаж снимает головную боль и боль в шее, оказывает положительное влияние на состояние ушей, горла, носа и глаз.
5. Точка Li4. Пара симметричных точек. Располагается между большим и указательным пальцами руки, в верхней точке мышцы, выступающей при соединении большого и указательного пальцев.

ВНИМАНИЕ

Массировать точку Li4 запрещено беременным женщинам, так как воздействие на нее может вызвать схватки раньше положенного срока.

Насморк

Чтобы излечить насморк, заложенность носа и воспаление носовых пазух можно делать массаж следующих точек.

1. Точка B2. Пара симметричных точек. Расположена в месте соединения бровей и переносицы, во внутренней области глазной впадины (рис. 5.34). Массаж излечивает воспаления пазух носа, насморк, включая насморк, вызванный аллергическими заболеваниями; помогает при головных болях, воспалении глаз; повышает остроту зрения.
2. Точка St3. Пара симметричных точек. Находится внизу скулы на линии зрачка (см. рис. 5.34). Массаж помогает при воспалениях полости носа, снимает усталость глаз, зубную боль.

3. Точка Li20 («Приятный запах»). Пара симметричных точек, находящихся вблизи ноздрей (см. рис. 5.34). При массаже этих точек исчезает боль в носовых пазухах, воспаление носовой полости, аллергический насморк. Точку также применяют при лечении отеков лица и паралича лицевых мышц.
4. Точка B10. Пара симметричных точек. Расположена на 1,5 см вниз от основания черепа, на 1 см слева и справа от позвоночника (см. рис. 5.1). Массаж снимает заложенность носа, помогает при головной боли, отеках глаз, боли в шее и горле, стрессовых состояниях.
5. Точка B7 («Проникните в небеса»). Пара симметричных точек, расположенных в верхней части черепа, на линии, идущей от заднего края ушей (рис. 5.35). Расстояние между левой и правой точками составляет 2,5 см. Воздействие на них применяется при насморке, воспалениях носовых пазух, головной боли.

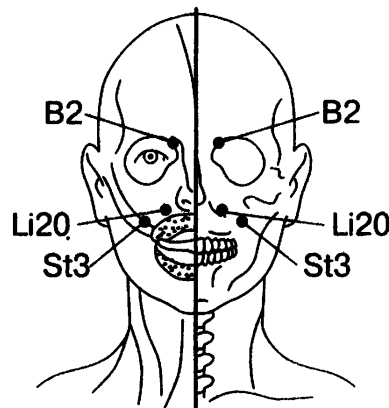


Рис. 5.34. Точки, воздействие на которые помогает при насморке

6. Точка Gv20. Несимметричная точка находится вверху черепа, на линии, соединяющей макушку и ухо (см. рис. 5.35). Массаж помогает при насморке и головных болях, способствует улучшению памяти.

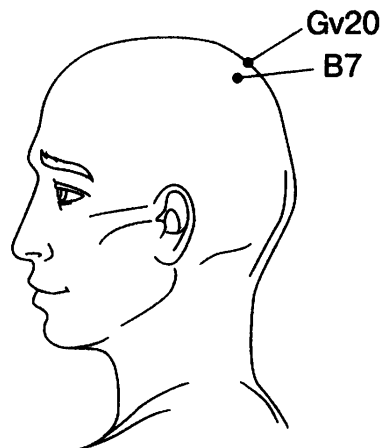


Рис. 5.35. Точки, воздействие на которые помогает при насморке

7. Точка Gv24,5. Несимметричная точка. Находится во впадине между бровями (см. рис. 5.1). Массаж снимает воспаления носовых пазух, помогает при аллергическом насморке, головной боли и усталости глаз.
8. Точка Gv26. Несимметричная точка, располагается между носом и верхней губой (см. рис. 5.33). Массаж излечивает насморк, помогает при обмороках, головокружении.
9. Точка Li4. Пара симметричных точек. Находится в верхней части мышцы, выступающей при соединении большого и указательного пальцев руки. Воздействие на них применяется при насморке, включая аллергический насморк, при головной боли. Массаж этих точек может вызвать преждевременные схватки, поэтому во время беременности (до наступления родов) воздействовать на эту точку не разрешается.

Упражнения для лечения насморка

Для выполнения упражнений следует принять положение сидя или лежа.

1. Одновременно проведите массаж точек B2 и B10. Для этого большой и указательный пальцы левой руки поставьте на точки B2 с обеих сторон, а правой рукой обхватите шею и надавите на точки B10. Массаж приемом давления проводите в течение 1–2 мин.
2. Поставьте пальцы обеих рук на точки K7, проводите массаж приемом нажатия в течение 1 мин.
3. Произведите массаж одновременным надавливанием на точки Li20 и St3 с помощью указательных и средних пальцев обеих рук с левой и правой стороны лица. Массировать эти точки нужно очень легко, длительность массажа не должна превышать 1 мин.
4. Одновременно проведите массаж точек Gv20 и Gv24,5. Для этого пальцы правой руки поставьте на точку Gv20 на голове, а средний палец левой руки поместите на точку Gv24,5, причем надавливать на эту точку нужно очень легко. Массаж данных точек проводите в течение 1 мин.
5. Упражнение выполняется в виде продолжения предыдущего. Массаж точек Gv20 и Gv26 выполняйте одновременно. Не снимая пальцев с точки Gv20, поставьте средний палец левой руки на точку Gv26. Проведите массаж с помощью сильного нажатия на эти точки длительностью 1 мин.

6. Кистью правой руки обхватите кисть левой так, чтобы большой палец оказался на точке Li4 левой руки, а указательный - под этой точкой. Сжав оба пальца, проведите массаж сильным давлением в сторону указательного пальца в течение 30 с. Точно так же проведите массаж точки Li4 на правой руке.

Простудные заболевания

Точечный массаж не лечит простуду и грипп, а лишь снимает некоторые проявления болезни. Тем не менее при этих заболеваниях проводить массаж очень полезно, ведь это поможет легче перенести болезнь и быстрее поправиться. Кроме того, точечный массаж, если его проводить правильно и систематически, повышает иммунитет организма и позволит в будущем избежать простудных заболеваний.

При лечении гриппа и простудных заболеваний необходимо проводить массаж следующих точек.

1. Точка B2 («Сверлящий бамбук») (см. рис. 5.34). Пара симметричных точек. Расположена в месте соединения бровей и переносицы во внутренней области глазной впадины. Массаж помогает при простуде, головных болях, воспалении глаз; излечивает воспаления пазух носа, насморк, включая насморк, вызванный аллергическими заболеваниями; улучшает остроту зрения.
2. Точка St3 («Красота лица») (см. рис. 5.1). Пара симметричных точек. Находится внизу скулы на линии зрачка. Массаж помогает при воспалениях полости носа, снимает усталость глаз, зубную боль.
3. Точка Li20 («Приятный запах») (см. рис. 5.34). Пара симметричных точек, находящихся вблизи ноздрей. При массаже этих точек исчезает боль в носовых пазухах, воспаление носовой полости, аллергический насморк. Воздействие на эти точки также применяют при лечении отеков лица и паралича лицевых мышц.
4. Точка Gv16 (см. рис. 5.1). Несимметричная точка, находится в углублении под основанием черепа. Массаж снимает головную боль и боль в шее, оказывает положительное влияние на состояние ушей, горла, носа и глаз.
5. Точка Gb20 (см. рис. 5.35). Пара симметричных точек. Расположена в углублении у основания черепа над верхним позвонком.

Расстояние между точками составляет 6–7,5 см. Массаж применяется при повышенном кровяном давлении, шоковых состояниях, лечении миозита, артритов. Воздействие на эти точки снимает головную боль и напряжение шейных мышц.

6. Точка Gv24,5 (см. рис. 5.1). Несимметричная точка, расположенная в углублении между бровями. Массаж снимает заложенность носа, головную боль.
7. Точка K27 (см. рис. 5.32). Пара симметричных точек. Расположена во впадине между грудинной костью и ключицей. Массаж купирует приступы кашля, воспаление горла, помогает при затрудненном дыхании. Применяется при лечении астмы.
8. Точка B36 («Рождающая поддержку»). Пара симметричных точек. Находится у плечевого выступа по обе стороны от позвоночника (рис. 5.36). Болезненность при воздействии на эти точки, усталость и напряжение мышц в месте их расположения указывают на то, что у вас начинается простудное заболевание. Массаж данных точек содействует повышению иммунитета, облегчает течение заболевания, снимает боль в плечах и спине.

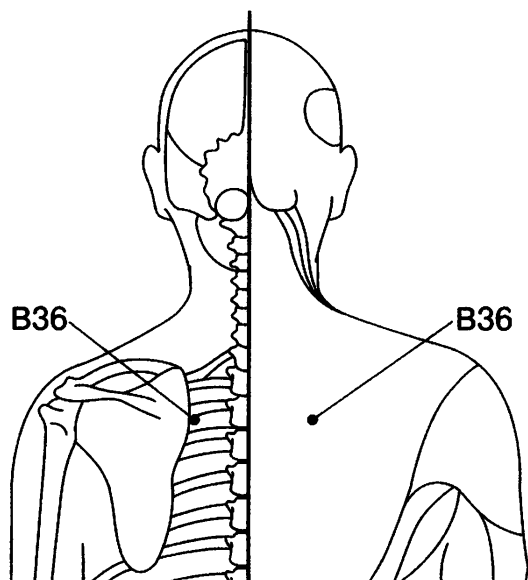


Рис. 5.36. Точка, воздействие на которую способствует повышению иммунитета

9. Точка Li11 («Изогнутый водоем»). Пара симметричных точек, находящихся на наружной стороне возвышения у локтевого сгиба (рис. 5.37). Воздействие на них снимает боли в локтевом суставе, укрепляет иммунную систему. Массаж полезен при простуде, гриппе, запорах.

10. Точка Li4. Пара симметричных точек. Находится в верхней части мышцы, выступающей при соединении большого и указательного пальцев руки (см. рис. 5.37). Массаж применяется при гриппе, простудных заболеваниях, насморке, включая аллергический насморк, при головной боли и боли в шее.

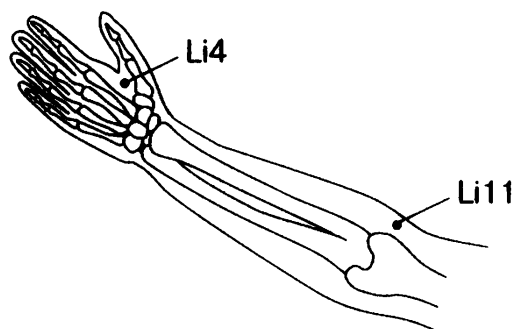


Рис. 5.37. Точки, воздействие на которые помогает при простуде

Упражнения при простудных заболеваниях

Помните, что во время сеанса массажа дыхание должно быть размеренным и глубоким.

1. Примите положение лежа. Для массажа точки В36 воспользуйтесь теннисными мячами. Положите два мяча на коврик и лягте таким образом, чтобы они оказались под выступами плеч. Одновременно проведите массаж точек К27, поставив на них пальцы обеих рук. Закройте глаза и проведите массаж приемом надавливания на эти точки в течение 1–2 мин.

Для выполнения следующих упражнений можно принять положение лежа или сидя.

2. Большие пальцы обеих рук поставьте на верхний край глазной впадины (точки В2). Проведите массаж приемом надавливания в течение 1 мин. Закройте глаза, мышцы шеи максимально расслабьте.
3. Произведите синхронное надавливание на точки St3 и Li20. Для этого средними пальцами нажимайте на точки Li20 возле левой и правой ноздрей, а указательными — на точки St3. Выполняйте массаж в течение 1 мин, направляя движение под скулы.
4. Кистью правой руки обхватите локоть левой руки и расположите пальцы таким образом, чтобы большой палец нажимал на окончание локтевого сгиба внешней части предплечья (точка Li11), а остальные пальцы находились на противоположной стороне локтевого сустава. Сожмите пальцы и надавите на сустав.

- Массаж проводите в течение 1 мин. Точно так же проведите массаж надавливанием на точку Li11 правой руки.
5. Правой рукой обхватите кисть левой руки так, чтобы большой палец оказался на точке Li4 между большим и указательным пальцами. Остальные пальцы положите на ладонь. В течение 1 мин проводите массаж приемом надавливания на точку Li4 большим и указательным пальцами. Затем промассируйте точку Li4 на правой руке.
 6. Большие пальцы обеих рук поместите в углубления под основанием черепа — на точки Gb20. Отклоняя голову назад, постепенно усиливайте давление. Массаж точек Gb20 следует проводить в течение 1 мин.
 7. Соедините средние пальцы обеих рук в точке Gv16 под основанием черепа. Медленно наклоняйте голову назад и удерживайте пальцы на этой точке. После так же медленно верните голову в исходное положение. Медленно покачивая головой, продолжайте давление на точку. Массаж этой точки должен занять 1 мин.
 8. Соедините ладони. Нажмите средним и указательным пальцами обеих рук на точку Gv24,5. В течение 1 мин удерживайте руки в этом положении.

Кашель

Простудные заболевания почти всегда сопровождаются кашлем. Освободиться от него поможет массаж ряда точек.

1. Точка B10. Пара симметричных точек. Расположена на 1,5 см вниз от основания черепа, на 1 см влево и вправо от позвоночника (рис. 5.38). Массаж снимает заложенность носа, помогает при головной боли, отеках глаз, боли в шее и горле, стрессовых состояниях.
2. Точка Ex17 (дополнительная точка «динг чуань»). Пара симметричных точек. Находится по обе стороны от позвоночника чуть выше позвонка, выступающего при наклоне головы назад (см. рис. 5.38). Массаж точки помогает при кашле, воспалении горла, болях в шее и плече, используется при нарушениях работы щитовидной железы.
3. Точка B38. Пара симметричных точек. Располагается на линии сердца между позвоночником и лопаткой (см. рис. 5.38). Массаж помогает при кашле и болезнях органов дыхания, успокаивает нервную систему.

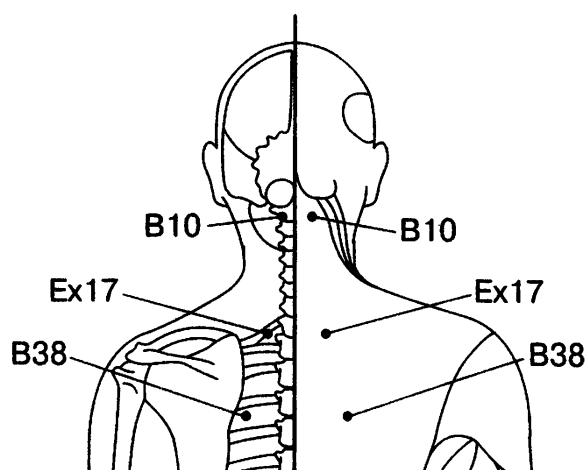


Рис. 5.38. Точки, воздействие на которые помогает при кашле

4. Точка К27 (см. рис. 5.32). Пара симметричных точек. Расположена во впадине между грудинной костью и ключицей. Массаж купирует приступы кашля, помогает при воспалении горла, затрудненном дыхании. Применяется при лечении астмы.
5. Точка Сv22. Несимметричная точка, располагающаяся в углублении между ключицами (см. рис. 5.32). Массаж помогает при бронхите, сухом кашле, болезнях горла, одышке.

Упражнения для лечения кашля

Перед выполнением упражнений примите положение лежа на спине.

1. Поместите слегка согнутые пальцы обеих рук на груди, на точках К27. В течение 1 мин проводите массаж путем сильного надавливания на эти точки.
2. Для массажа точек В38 используйте два теннисных мяча. Положите их на коврик и лягте на них таким образом, чтобы мячи оказались между лопатками, под точками В38. Закройте глаза и лежите в таком положении 1–2 мин. Одновременно продолжайте воздействие на точки К27.
3. Передвиньте мячи повыше и расположите их у основания шеи под точками Ex17. Оставайтесь в таком положении 1 мин. Массаж этих точек можно выполнить без использования мячей, средними пальцами обеих рук.
4. Проводить массаж точек В10 и Сv22 нужно синхронно. Пальцами правой руки надавите на точки В10 с обеих сторон от позвоночника, а пальцы левой руки поставьте на точку Сv22. Массаж проводите в течение 1 мин.

Бронхиальная астма

Во время приступа люди, страдающие бронхиальной астмой, испытывают трудности с дыханием, у них возникают хрипы в легких, может произойти также отек слизистых оболочек бронхов. Чтобы облегчить дыхание, можно воспользоваться приемами точечного массажа. Через небольшое время массирования нужных точек дыхание улучшится. Для выполнения массажа, снимающего затрудненность дыхания при бронхиальной астме, воспользуйтесь следующими точками.

1. Точка K27 (см. рис. 5.32). Пара симметричных точек. Расположена во впадине между грудинной костью и ключицей. Массаж купирует приступы кашля, помогает при воспалении горла, затрудненном дыхании. Применяется при лечении астмы.
2. Точка Lu1. Пара симметричных точек, находящихся на внешней части грудины, если отступить на три пальца вниз от ключицы (см. рис. 5.18). Массаж этих точек снимает затрудненность дыхания, помогает при бронхиальной астме, кашле.
3. Точка B13 («Мостик между легкими»). Пара симметричных точек. Находится между лопатками и позвоночником на один палец вниз от верхнего края плеч (рис. 5.39). Применяется при лечении астмы, насморка, кашля, спазмов плечевых и шейных мышц.

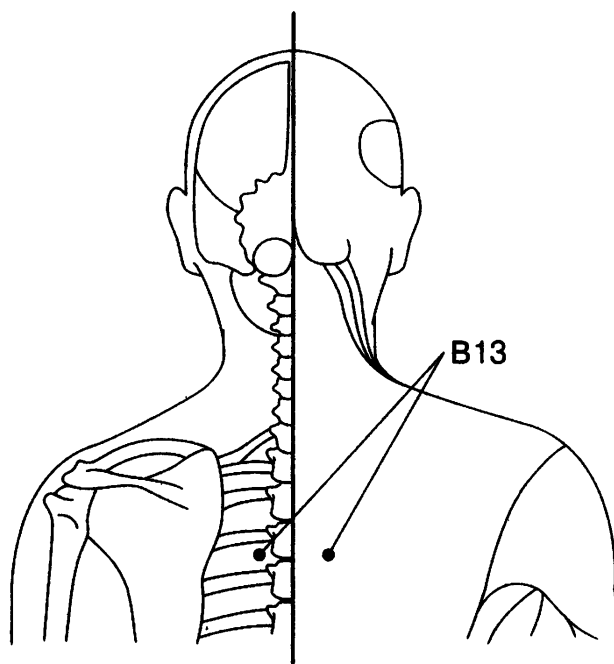


Рис. 5.39. Точки, воздействие на которые помогает при астме

4. Точка Lu9 («Великая бездна»). Пара симметричных точек, находящихся под основанием большого пальца на сгибе запястья (рис. 5.40). Массаж способствует купированию приступов бронхиальной астмы, кашля, помогает при заболеваниях легких.
5. Точка Lu10 («Рыбный садок»). Пара симметричных точек, находящихся на поверхности ладони на возвышении при основании большого пальца (см. рис. 5.40). Массаж эффективен при кашле, затрудненности дыхания, отеке горла.

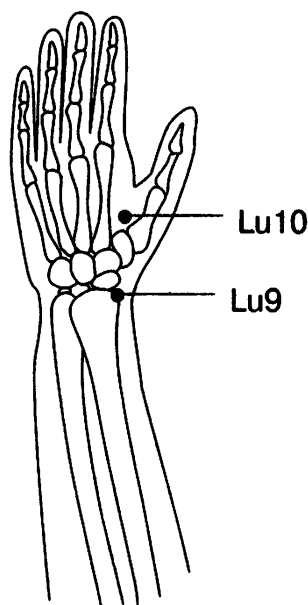


Рис. 5.40. Точки, воздействие на которые помогает при астме

Упражнения при бронхиальной астме

Перед началом упражнения примите положение сидя.

1. Заведите правую руку за левое плечо и найдите средним пальцем точку В13. Сильно надавливайте на нее в течение 1 мин. После этого заведите левую руку за правое плечо и проведите массаж точки В13 с правой стороны.
2. Надавите большими пальцами обеих рук на точки К27 под ключицами. Массировать эти точки следует в течение 1 мин.
3. Промассируйте большими пальцами обеих рук точки Lu1. Эти важнейшие точки для лечения астмы и затрудненности дыхания расположены прямо под ключицами. Давить на них необходимо достаточно сильно. При массаже точек максимально расслабьте мышцы шеи и слегка наклоните голову вниз. Массаж проводите в течение 1 мин.

4. Надавите большим пальцем правой руки на точку Lu9 на сгибе запястья левой руки. Указательный и средний пальцы поставьте на точку Lu10. Массаж проводите в течение 30 с, после чего сожмите кисть правой руки в кулак и в течение 1 мин растирайте им точки Lu9 и Lu10. Аналогично проведите массаж этих точек на правой руке.

Аллергия

Аллергия — это повышенная чувствительность организма к воздействию каких-либо факторов окружающей среды. Она сопровождается различными болезненными симптомами, такими как высыпания на коже, насморк, воспаление глаз, кашель, головная боль, затруднение дыхания, повышение температуры и др. Если причину аллергии определит только врач-специалист, то точечный массаж, который облегчит состояние и поможет избавиться от многих симптомов аллергической реакции, вы можете провести сами.

Для этого нужно воздействовать на следующие точки.

1. Точка Lv3 (см. рис. 5.3). Пара симметричных точек. Расположена между первым и вторым пальцами в верхней части стопы. Массаж применяется для купирования аллергических реакций, таких как головная боль; при головокружении, усталости, раздражительности, тошноте.
2. Точка Li4. Пара симметричных точек. Находится в верхней части мышцы, выступающей при соединении большого и указательного пальцев руки. Избавляет от всех проявлений аллергической реакции.
3. Точка Tw5 (см. рис. 5.26). Пара симметричных точек находится между лучевой и локтевой костями снаружи предплечья на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава. Массаж помогает при аллергических реакциях, способствует укреплению иммунной системы.
4. Точка Li11. Пара симметричных точек, находящихся в верхней части сгиба локтя с наружной стороны (см. рис. 5.37). Массаж используется при аллергических реакциях, особенно при таких проявлениях, как высыпания на коже.
5. Точка K27 (см. рис. 5.18). Пара симметричных точек. Расположена во впадине между грудинной костью и ключицей. Массаж купиру-

ет приступы кашля, воспаление горла, помогает при затрудненном дыхании. Применяется при лечении аллергии.

6. Точка Cv6 (см. рис. 5.27). Несимметричная точка, расположенная на два пальца вниз от пупка. Массаж этой точки применяется при аллергических реакциях, запорах, общей слабости, бессоннице, усталости.
7. Точка B10 (см. рис. 5.1). Пара симметричных точек. Расположена на 1,5 см вниз от основания черепа, на 1 см слева и справа от позвоночника. Снимает аллергические реакции, заложенность носа, помогает при головной боли, отеках глаз, боли в шее и горле, стрессовых состояниях.
8. Точка St36 (см. рис. 5.29). Пара симметричных точек, расположенных на четыре пальца вниз от коленной чашечки у внешней стороны берцовой кости. Улучшает общее состояние организма и состояние кожи, укрепляет мышцы.

Упражнения при аллергических реакциях

Прежде чем приступить к упражнениям, примите положение сидя.

1. С помощью большого и указательного пальцев правой руки проведите массаж точки Li4 на левой руке. Большой палец поместите на наружную часть кисти, а указательный — на ладонную. Выполняйте массаж приемом надавливания достаточно сильно и твердо в течение 1 мин. Затем аналогичным способом промассируйте точку Li4 на правой руке. Беременным женщинам выполнять это упражнение нельзя.
2. Промассируйте большим пальцем точку Tw5. Для этого поставьте большой палец на эту точку, расположенную на 2,5 пальца ниже внешней стороны сгиба запястья, и в течение 1 мин проводите надавливающие и потирающие движения. После этого выполните массаж точки Tw5 на другой руке.
3. Массаж точки Tw5 на правой руке проводите большим пальцем левой руки. Для этого обхватите кистью левой руки локоть и поставьте большой палец на точку, расположенную на локтевом суставе у конца локтевого сгиба. В течение нескольких секунд сильно надавливайте на точку, затем полностью ослабьте давление. Прием повторите семь-десять раз. Точно так же выполните массаж точки Tw5 на левой руке.
4. Указательным пальцем сделайте массаж точки Lv3. Массаж нужно проводить, поставив палец в верхнюю часть ступни между первым

- и вторым пальцами. Давление направляйте к кости второго пальца, выполняйте в течение 1 мин.
5. Массаж точек В10 проводите кистями обеих рук. Обхватите ими заднюю поверхность шеи, причем пальцы одной руки должны лечь поверх пальцев другой руки. Всей поверхностью кистей сжимайте мышцы шеи в течение 1 мин.
 6. Пальцы обеих рук поставьте на выступы ключиц, переведите их вниз, в первое углубление, на точки К27. В течение 1 мин твердо, без вибрирующих движений надавливайте на эти точки.
 7. Сведите пальцы обеих рук в точке Св6, на 5 см ниже пупка. Надавите на точку таким образом, чтобы пальцы углубились внутрь брюшной полости. В таком положении держите точку в течение 1 мин.
 8. Поставьте пятку правой ноги на точку St36 на левой ноге. Промассируйте точку потирающими движениями в течение 1 мин. Затем поменяйте ноги и проведите массаж точки St36 на правой ноге.

Нарушение обмена веществ и заболевания кожи

По утверждению восточных врачей, кожа отражает состояние всех внутренних органов человека. В результате нарушения работы желудка, печени, надпочечников и других органов, а также гормональных дисбалансов, эмоционального истощения могут возникнуть такие заболевания кожи, как экзема, угри и др.

Точечный массаж, как известно, оказывает тонизирующее и успокаивающее воздействие. Следовательно, он помогает нормализовать различные функции организма и значительно улучшить состояние кожи.

При выполнении массажа необходимо массировать следующие точки.

1. Точка St2. Пара симметричных точек. Находится в углублении скулы ниже глазной впадины (см. рис. 5.5). Массаж применяется при угревой сыпи и пятнах на лице.
2. Точка St3. Пара симметричных точек. Находится немного ниже точки St2, в углублении скулы, точно под зрачком (см. рис. 5.1). Массаж улучшает кровообращение в области лица, оптимизирует состояние кожи, делает ее здоровой и упругой.

3. Точка Gv24,5. Несимметричная точка. Расположена между бровями (см. рис. 5.1). Воздействие на нее оптимизирует работу эндокринной железы, в результате чего улучшается состояние кожи.
4. Точка B10. Пара симметричных точек. Расположена на 1,5 см вниз от основания черепа, на 1 см влево и вправо от позвоночника (см. рис. 5.1). Массаж снимает аллергические реакции, заложенность носа, помогает при головной боли, отеках глаз, боли в шее и горле, стрессовых состояниях.
5. Точки B23 и B47. Пара симметричных точек, расположенных между II и III поясничными позвонками (см. рис. 5.18). Точка B23 находится на два пальца влево и вправо от позвоночника, а точка B47 — на четыре пальца в стороны от него. Массаж используется при возникновении проблем с кожей и ушибах. Нельзя массировать эти точки при переломах костей и повреждениях дисков позвоночника.
6. Точка St36. Пара симметричных точек, расположенных на четыре пальца вниз от коленной чашечки у внешней стороны берцовой кости (см. рис. 5.14). Массаж улучшает общее состояние организма и состояние кожи, укрепляет мышцы. В особенности полезен при экземе.
7. Точка Tw17. Пара симметричных точек. Находится в углублении за мочкой уха (см. рис. 5.6). Массаж используется для оптимизации работы щитовидной железы, что положительно влияет на состояние кожи.
8. Точка Si17. Пара симметричных точек. Находится под мочкой уха, за челюстной костью (см. рис. 5.28). Их массаж активизирует работу щитовидной железы и улучшает состояние кожи.

Упражнения при нарушении обмена веществ и проблемах с кожей

Все упражнения выполняйте, приняв положение сидя.

1. Положите обе ладони тыльной стороной на область поясницы и растирайте ими точки B23 и B47 в течение 1 мин.
2. Положите пятку правой ноги на точку St36 ниже колена левой ноги на четыре пальца по направлению к внешней стороне берцовой кости. Растирающими движениями промассируйте точки St36. Энергично проводите массаж в течение 1 мин. Точно так же выполните массаж этой точки на правой ноге.
3. Массаж точек B10 выполняйте кистью руки. Для этого обхватите кистью заднюю поверхность шеи и сдавите шейные мышцы. Это

- упражнение не только способно улучшить состояние кожи, но и окажет благотворное влияние на нервную систему.
4. Поставьте указательные пальцы обеих рук на точки St2, а средние разместите на точках St3 с обеих сторон лица. Проведите массаж приемом надавливания в течение 1 мин.
 5. Средние пальцы обеих рук поставьте на точки Tw17 с обеих сторон, а указательные пальцы поместите на точку Si17. Не оказывайте на эти точки слишком сильного давления. Массаж следует выполнять в течение 1 мин.
 6. Соедините ладони и подведите средние и указательные пальцы обеих рук к точке Gv24,5. Массировать ее необходимо в течение 2 мин.

Импотенция

Причины появления импотенции могут быть самыми разными. Ее вызывают как патологии внутренних органов или обмена веществ, например диабет, так и психологические проблемы. Поэтому прежде всего следует проконсультироваться с врачом. Традиционная восточная, в том числе китайская, медицина полагает, что сексуальная активность связана с работой почек, поэтому она рекомендует обратить внимание на деятельность этого органа.

Кроме того, негативное влияние на потенцию оказывает постоянное мышечное напряжение в тазовой области, ведь оно влечет ухудшение кровоснабжения половых органов.

Точечный массаж, проводимый систематически, расслабит мышцы области таза, сделает их более гибкими, улучшит кровоснабжение. Некоторые из рекомендуемых точек связаны с функционированием почек, поэтому воздействие на них поможет повысить потенцию. Массаж точек, находящихся в нижней части спины, оказывает благотворное влияние при расстройстве функции предстательной железы.

Ниже приведены точки, на которые следует воздействовать для восстановления потенции.

1. Точки B23 и B47. Пара симметричных точек. Расположена в области поясницы на расстоянии двух-четырех пальцев от позвоночника (рис. 5.41). Массаж снимает усталость, головокружение, состояние стресса и депрессии, купирует приступы боли в области

поясницы. Помогает при проблемах с потенцией и преждевременной эякуляции.

ВНИМАНИЕ

На эти точки не следует воздействовать при повреждениях позвоночника, переломах костей. При иных проблемах с позвоночником массировать данные точки можно, только посоветовавшись с врачом.

2. Точки В27, В28, В29, В30, В31, В32, В33, В34 находятся у основания позвоночника (см. рис. 5.41). Массаж данных точек проводится при импотенции и болях в нижней части спины. Кроме того, воздействие на точки К27 помогает при задержке мочи, купирует боли в крестцово-подвздошном суставе. Точки В29 и В30 используются при лечении люмбаго, ишиаса и болей в области крестца.

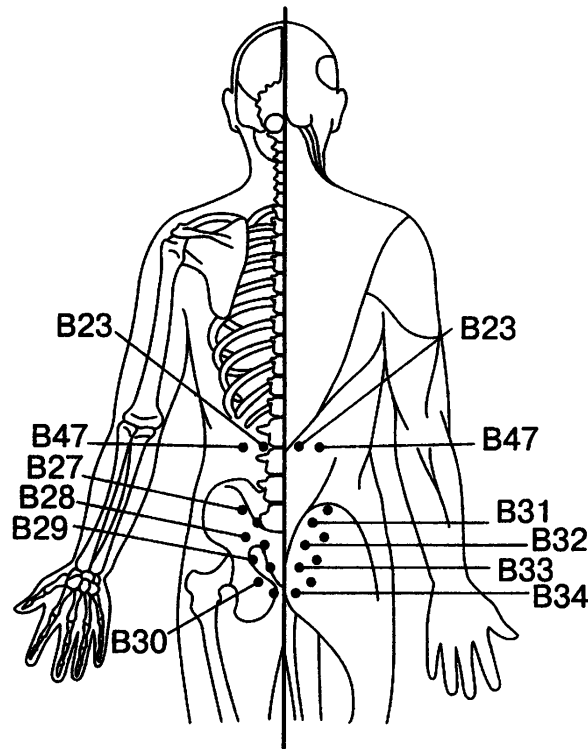


Рис. 5.41. Точки, воздействие на которые помогает при импотенции

3. Точка К1 («Бурлящие источники»). Пара симметричных точек, расположенных в верхней части центральной линии подошвы (рис. 5.42). Массаж применяется при проблемах с потенцией.

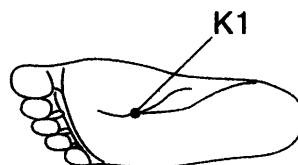


Рис. 5.42. Точка, воздействие на которую помогает при импотенции

4. Точка КЗ (см. рис. 5.7). Пара симметричных точек. Находится между внутренней частью таранной кости и ахилловым сухожилием. Воздействие на эти точки рекомендуется проводить при преждевременной эякуляции, сексуальном напряжении, усталости, болях в спине.
5. Точка St36. Пара симметричных точек, расположенных на четыре пальца вниз от коленной чашечки у внешней стороны берцовой кости (см. рис. 5.43). Массаж улучшает общее состояние организма и состояние кожи, укрепляет мышцы. Помогает при импотенции.
6. Точка Cv4 («Происхождение ворот»). Несимметричная точка, размещается на четыре пальца вниз от пупка. Массаж применяется при расстройствах мочеполовой системы и импотенции.
7. Точка Cv6. Несимметричная точка, находится на два пальца ниже пупка. Массаж используется при лечении заболеваний мочеполовой системы и импотенции.
8. Точки Sp12 («Несущая дверь») и Sp13 («Особняк»). Две пары симметричных точек, находятся в тазобедренной области, внутри складки, которая образуется во время сгиба суставов в месте соединения костей туловища и ног. Массаж помогает при лечении импотенции.

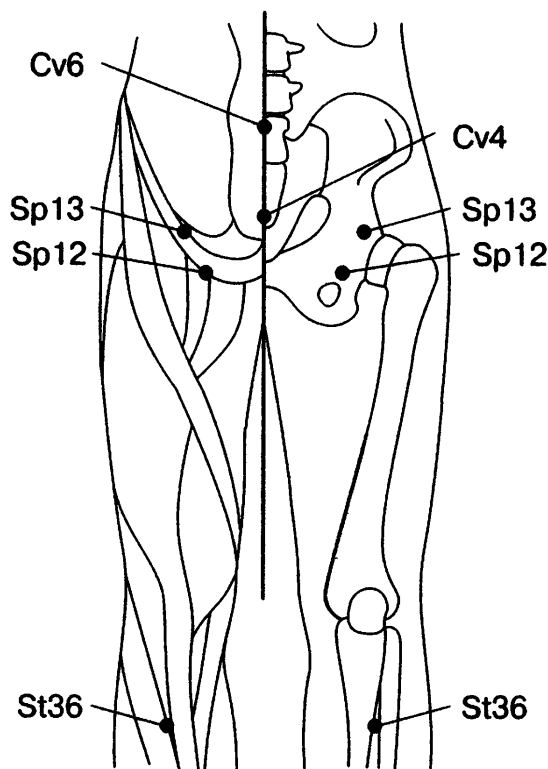


Рис. 5.43. Точки, воздействие на которые помогает при импотенции

Упражнения для лечения импотенции

Перед выполнением упражнений примите положение сидя.

1. Кисти обеих рук положите на поясницу тыльной стороной. Сожмите руки в кулак и костяшками пальцев энергично разотрите в течение 1 мин точки В23 и В47. После этого в течение 1 мин проведите надавливание пальцами на точку В47, затем на точку В23, также в течение 1 мин. В конце сеанса массажа этих точек должно прийти ощущение тепла и онемения.
2. Поставьте пятку левой ноги на точку St36 на правой ноге и разотрите ее быстрыми движениями вверх и вниз. Проделывайте это в течение 30 с. Точно так же выполните массаж этой точки на левой ноге.
3. Одновременно проведите массаж точек К1 и К3. Для этого положите ступню левой ноги на бедро правой и поставьте большой палец левой руки на точку К3, направляя движение при надавливании вниз. Надавите большим пальцем правой руки на точку К1 на подошве. Массаж обеих точек проводите в течение 1 мин.

Следующие упражнения выполняйте в положении лежа. Ноги согните в коленях, а ступни уприте в пол.

4. Поставьте пальцы левой руки на точку CV4 ниже пупка, а пальцы правой разместите на точке Cv6 выше пупка. Проведите массаж одновременным надавливанием на эти точки в течение 2 мин.
5. Поставьте указательные пальцы обеих рук на точки Sp13, а средние — на точки Sp12. Надавливание проводите в течение 1 мин.
6. Приподнимите таз и подложите руки под крестец ладонями вниз, перекрестив кисти. В течение 1 мин проводите покачивающие движения коленями влево и вправо. Таким образом, произойдет воздействие на точки В27, В28, В29, В30, В31, В32, В33, В34.

Болезненные менструации

Боли при менструациях вызываются воспалением мочевыделительной системы, запорами, гормональными нарушениями, напряжением мышц в области таза и другими причинами. Точечный массаж снимает напряжение мышц в области таза и улучшает кровоснабжение тканей. Систематически проводимый массаж способствует также оптимизации деятельности эндокринной системы.

Сеансы точечного массажа рекомендуется проводить в течение недели до начала менструации. Для получения большего эффекта массаж нужно проводить два-три раза в день.

Ниже приведены точки для снятия боли при менструации.

1. Точки Sp12 («Несущая дверь») и Sp13 («Особняк»). Две пары симметричных точек, находятся в тазобедренной области, внутри складки, которая образуется во время сгиба суставов в месте соединения костей туловища и ног (см. рис. 5.44). Массаж снимает боль при менструации.
2. Точки B27, B28, B29, B30, B31, B32, B33, B34 — это так называемые крестцовые точки. Располагаются у основания позвоночника, в области копчика (см. рис. 5.44). С помощью массажа этих точек лечат боли в нижней части спины, снимают боль и напряжение при менструации.
3. Точка B48 («Чрево и жизненно важные органы»). Пара симметричных точек, находящихся на расстоянии примерно двух пальцев по обе стороны от крестца, между основанием ягодиц и верхней частью тазовой кости (см. рис. 5.44).

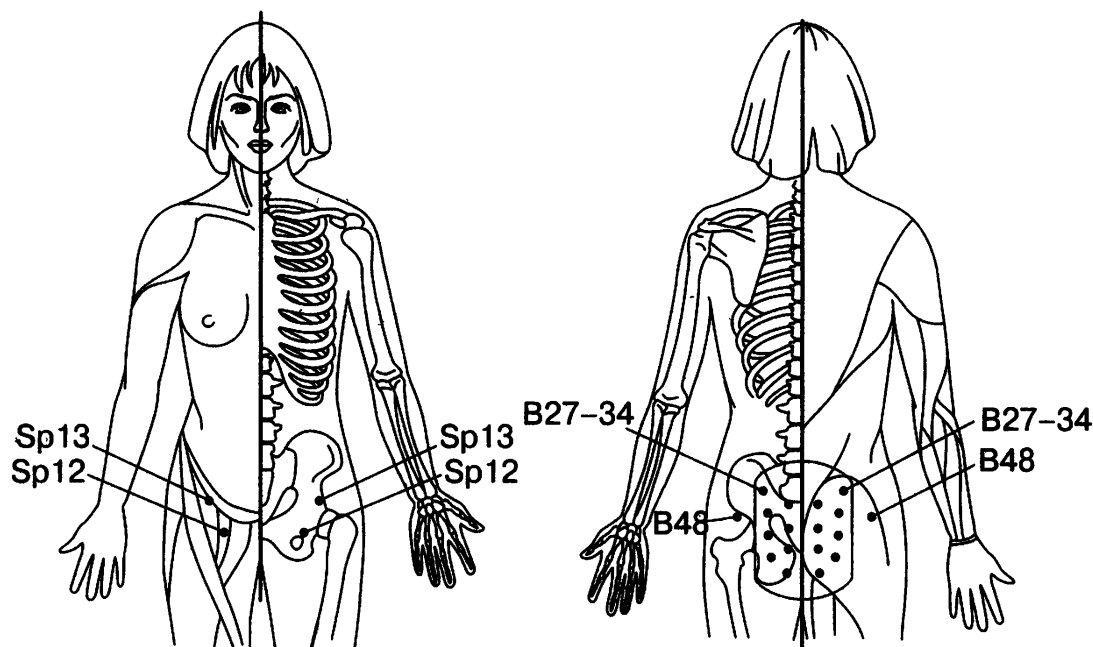


Рис. 5.44. Точки, воздействие на которые помогает при болезненных менструациях

4. Точка Cv6. Несимметричная точка, находится на два пальца ниже пупка (см. рис. 5.43). Массаж используется при лечении заболеваний мочеполовой системы и импотенции, а также при нерегулярности менструального цикла и болезненных менструациях.

5. Точка Cv4. Несимметричная точка, размещается на четыре пальца вниз от пупка (см. рис. 5.43). Массаж применяется при расстройствах мочеполовой системы, нерегулярности менструального цикла, а также снимает болевые ощущения при менструации.
6. Точка Sp6 («Перекресток трех единиц»). Пара симметричных точек, находящихся на четыре пальца выше внутренней части таранной кости, возле задней части берцовой кости (рис. 5.45). Массаж снимает отеки и уменьшает боли при менструациях.
7. Точка Sp4 («Дед — внук»). Пара симметричных точек, расположенных в верхней части свода ступни, под большим пальцем, на расстоянии одного пальца от костного выступа (см. рис. 5.45). Массаж снимает боли, отеки, усталость, помогает при болезненных менструациях.

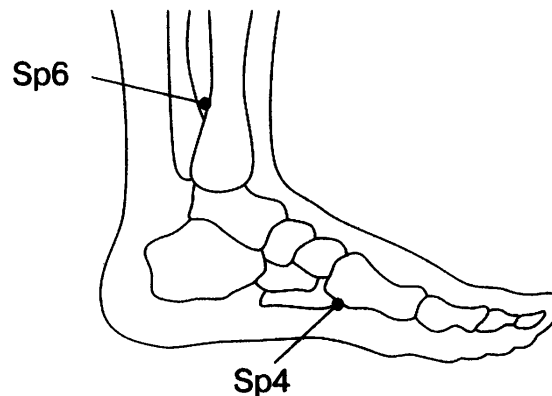


Рис. 5.45. Точки, воздействие на которые помогает при болезненных менструациях

Упражнения для снятия болевых ощущений при менструации

1. Примите положение лежа на животе. Согнутые в кулак кисти рук положите под живот, на точки Sp12 и Sp13, таким образом, чтобы костяшки пальцев были повернуты к полу. Соедините ступни и бедра. На вдохе бедра и ноги приподнимите вверх и отделите от пола. Досчитайте до 30, опустите ноги вниз и вытяните руки вдоль тела. Расслабьтесь и лежите в таком положении 2 мин.
2. Проведите массаж точек B27, B28, B29, B30, B31, B32, B33 и B34. Для этого положите руки под область крестца ладонями к полу и в течение 1 мин раскачивайте колени влево и вправо. Затем передвиньте руки к верхней части ягодиц, ближе к позвоночнику (точки B48). Через 1 мин согните колени и подтяните их как можно ближе к животу, не отрывая рук от точек B48. После этого

положите руки на живот, вытяните ноги и расслабьтесь, оставаясь в таком положении 2 мин.

3. Положите пальцы левой руки на точку Cv4, а пальцы правой поместите на точку Cv6. Постепенно увеличивая силу давления, проведите массаж приемом надавливания на эти точки в течение 2 мин. После выполнения массажа этих точек полностью расслабьтесь и лежите 1–2 мин.
4. Примите положение сидя. Согните ноги в коленях, разведите колени в стороны и придвиньте ступни к себе. Надавите большими пальцами обеих рук на точки Sp6 на обеих ногах. Вы должны почувствовать, как при нажатии на эти точки появятся болевые ощущения. Массаж точек проводите в течение 1 мин.
5. Большие пальцы обеих рук поставьте на точки Sp4 на своде левой и правой ступней. В течение 1 мин проводите массаж приемом надавливания.

БОЛЬ — ПРОПУСК К ЗДОРОВЬЮ

Вы перевернули последнюю страницу книги о массаже болевых точек. Это древнее искусство и сегодня помогает жить тем, кто надеется не только на таблетки, но и на способы излечения, получившие наименование «нетрадиционная медицина». Почему она нетрадиционная? Потому что лежит за пределами славянских традиций врачевания? Однако не факт, что славянские лекари излечивали хвори наших предков исключительно настоями трав и кореньев. Исторические источники говорят о том, что и на наших землях издавна культивировался массаж, особенно среди воинов и охотников. Нельзя не напомнить о Риме, Византии и арабских странах, где массаж, например в бане, был очень широко распространен.

К сожалению, рукописи, в которых излагались бы способы такого массажа, не сохранились — надобности в них не было, ибо никакого секрета из своего умения лекари-массажисты не делали. Да и не могло быть этих тайн, поскольку славянский массаж отношения к боевым искусствам не имел, в отличие от восточного. Наши предки больше надеялись на богатырскую силу, добрый меч да меткую стрелу... Вот и приходится нам узнавать премудрости массажа из источников с другого конца мира... Впрочем, из-за китайского происхождения современные способы массажа болевых точек и зон не становятся на нашей почве менее благотворными.

Массаж болевых точек не просто устраняет боль или дает временное послабление. Главная цель массажных упражнений, предложенных в этой книге, — устранить причину боли, снять спазм, судорогу, возобновить нормальное кровоснабжение патологической зоны. Ну и, конечно, восстановить энергетический баланс в месте патологии — без этого, согласно восточным представлениям, излечение попросту невозможно.

Я советую вам выполнять упражнения не только когда боль уже возникла, но и для профилактики. Можно уделить массажу ежедневно несколько минут утром и вечером — эффект не замедлит сказаться, особенно если вы страдаете неким недугом, приступы которого беспокоят вас время от времени. На основе этой книги вы сможете определить, какие именно упражнения подходят вам больше всего, и попробовать заняться тем видом самолечения, который не принесет никакого вреда, а только пользу. Конечно, и это нужно особо подчеркнуть, в большинстве случаев первоначальные рекомендации должен дать специалист, доктор, занимающийся миотерапией либо знающий классические восточные школы точечного массажа. Иначе вы рискуете упустить момент, когда только зарождающаяся болезнь перешагнет опасную для здоровья черту и точечный массаж уже не сможет остановить ее развитие. К своему здоровью нужно относиться очень бережно, тем более в наше время, когда сама экология планеты не отличается завидным здоровьем.

Не зря мы говорим, что боль — это пропуск к здоровью. Если у нас что-то болит, значит, организм сигнализирует о наличии проблем. В иных случаях усилить боль с помощью массажа — значит принести исцеление. В этом нет никакого парадокса, просто мы так устроены природой. Вы убедитесь в этом, испробовав на себе приемы, о которых мы говорили в книге.

Будьте здоровы!