

- [Точечный массаж для снижения веса и избавления от целлюлита](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Методы воздействия на точки](#)
 - [Поиск точек](#)
 - [Противопоказания](#)
 - [Точки для лечения целлюлита](#)
 - [Точки для снижения избыточного веса](#)
-

Точечный массаж для снижения веса и избавления от целлюлита



Предисловие

Проблема лишнего веса и целлюлита крайне болезненна для многих женщин. Не задумываясь о последствиях, представительницы прекрасного пола «салятся» на сомнительные диеты или принимают средства для похудения, наносящие серьезный вред их здоровью и дающие в большинстве случаев лишь кратковременные результаты.

Эта книга знакомит читателя с эффективными методами похудения, разработанными и проверенными на практике китайскими врачами и рефлексотерапевтами и заключающимися в воздействии на те или иные «волшебные» точки – биологически активные точки тела, используемые в китайской акупунктуре.

Воздействуя на волшебные точки, вы сможете не только нормализовать вес и улучшить состояние кожи в проблемных зонах тела, но и оздоровить весь организм в целом.

Лишний вес связан не только с перееданием, но и с нарушением обменных процессов в организме. Нормализуя обменные процессы с помощью воздействия на активные точки, вы одновременно улучшаете состояние своего организма.

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

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

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

Наиболее быстрый результат предложенные в этой книге рецепты воздействия на волшебные точки оказывают в том случае, когда точечный

массаж сопровождается разумными ограничениями в питании и физическими упражнениями.

Методы воздействия на точки

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

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

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

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

Нарушение циркуляции ци приводит к тому, что в некоторых зонах возникает избыток или недостаток энергии. Длительное нарушение циркуляции энергии в какой-то зоне приводит сначала к функциональным нарушениям в организме, а потом и к заболеваниям, связанным с органическими нарушениями во внутренних органах или частях тела. В частности, избыточный вес и целлюлит также связаны с нарушением циркуляции энергии, приводящем к накоплению флегмы, в результате чего и происходит образование избыточных жировых отложений. Воздействием на точки акупунктуры вы регулируете циркуляцию энергии, ускоряя или нормализуя обменные процессы, вследствие чего организм быстрее «сжигает» лишний жир.

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

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

Для тонизирующего метода характерно непродолжительное, быстрое и относительно мягкое раздражение, сопровождающееся легким болевым ощущением.

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

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

Гармонизирующий метод – это нейтральный способ воздействия, усиливающий защитные силы организма и улучшающий циркуляцию энергии во всем теле или в отдельных его зонах.

Воздействие на зону при тонизирующем методе мягкое, легкое и поверхностное. Это могут быть мягкие и слабые поверхностные надавливания; затрагивающие кожу и подкожную клетчатку круговые движения с легким надавливанием на точку до 50 раз в минуту; мягкие, короткие и легкие линейные проглаживания частотой 50-100 раз в минуту; легкие и быстрые ритмичные похлопывания от 100 до 200 раз в минуту, легкие защипывания и потряхивания кожи и т. д.

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

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

Гармонизирующие или нейтральные приемы – это нечто среднее между тонизирующим и успокаивающим воздействием. Надавливания и другие массажные приемы при гармонизирующем воздействии имеют среднюю силу и интенсивность. Этим массажным приемам соответствуют предусмотренные ощущения средней силы, сопровождающиеся приятным

ощущением мягкого тепла.

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

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

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

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

При возбуждающем методе выполняется глубокое надавливание с вибрацией в течение одной минуты.

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

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

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

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

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

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

Успокаивающее воздействие – тепловое прижигание – заключается в том, что тлеющий кончик сигареты стационарно устанавливается над активной точкой на таком расстоянии, чтобы ощущалось относительно

сильное, но не обжигающее тепло, так, чтобы не допустить возникновения ожога.

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

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

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

С помощью фляжки также можно производить ключущее (тонизирующее) прижигание. Для этого во фляжку надо налить обжигающе горячую воду, обернуть ее тряпкой, чтобы не обжечь руку, затем на долю секунды прикоснуться основанием фляжки к активной точке и тут же отстранять фляжку, чтобы не вызвать ожога, снова прикоснуться и т. д. Всего следует совершить от 40 до 50 прикосновений.

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

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

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

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

Очень полезно сопровождать воздействие на точку мысленным представлением об эффективности этого воздействия, о том, что оно

неприменно приведет к желаемому результату.

Предлагаемые в рецептах точки воздействия делятся на основные и дополнительные.

Основные точки, помимо всего прочего, способствуют общему укреплению всего организма и нервной системы.

За один сеанс массажа следует воздействовать на 2–3 основные точки и на 2–3 дополнительные точки методом, указанным в рецепте или, если на этот счет нет специальных указаний, то гармонизирующим методом. Точки воздействия от сеанса к сеансу следует по возможности чередовать.

В первую очередь воздействие производится на точки, расположенные выше, затем на те, что расположены ниже, то есть, начиная с точек головы следует постепенно опускаться к ногам. Сначала воздействуют на точки спины, затем на точки живота, затем на точки, расположенные на конечностях.

Если нет возможности одновременно воздействовать на симметричные точки, сначала прорабатывается точка, расположенная с правой стороны, а затем – расположенная с левой стороны.

В зависимости от состояния можно проводить сеанс массажа каждый день или через день в течение двух недель, затем делать перерыв в 7-10 дней. Всего проводится 3 курса, затем делается перерыв 1–2 месяца.

Поиск точек

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

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

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

Противопоказания

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

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

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

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

Точки для лечения целлюлита

//- Основные точки. -//

Точка Чжун-цзи (рис. 1) располагается на средней линии живота ниже пупка на 4 цуня.

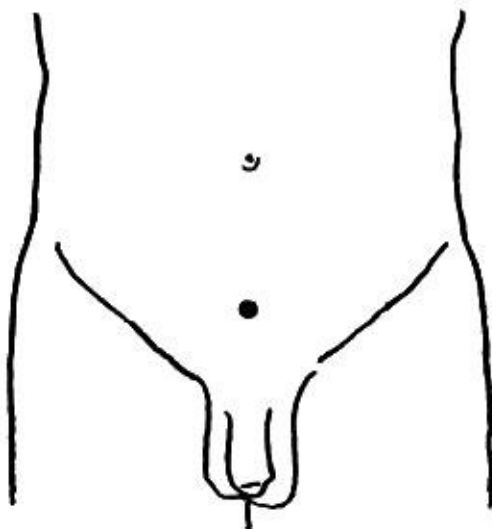


Рис. 1

Точка Шуй-фэнь (рис. 2) располагается на средней линии живота выше пупка на 1 цунь.

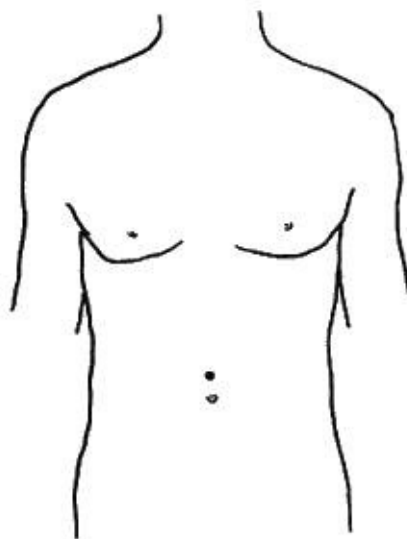


Рис. 2

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

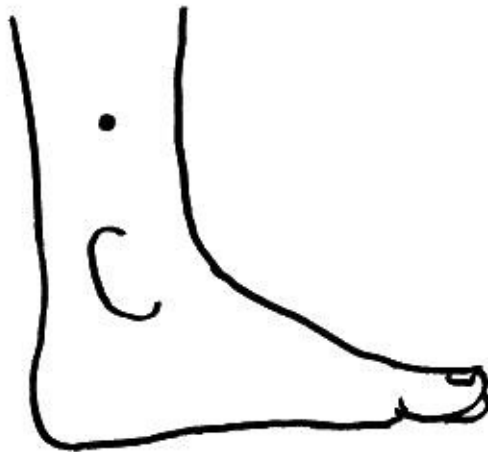


Рис. 3

Воздействовать на эту точку следует тонизирующим методом.

Тонизирующее или гармонизирующее воздействие на точку Сан-инь-цзяо также улучшает работу мочеполового аппарата, позволяет справиться с холодом во всем теле или в конечностях, улучшить общее состояние организма, справиться с бессонницей, вызванной усталостью, улучшает состояние при переутомлении, невралгии.

Точка Лян-цю (рис. 4) располагается в углублении на 2 цуня выше верхнего края коленной чашечки.



Рис. 4

//- Дополнительные точки. -//

Точка Лин-тай (рис. 5) располагается на средней линии спины между остистыми отростками vi и vii грудных позвонков. Для того, чтобы найти

эту точку, надо, начиная с первого грудного позвонка (как его найти, указано в описании точки Да-чжуй, рис. 15) отсчитать шестой грудной позвонок.

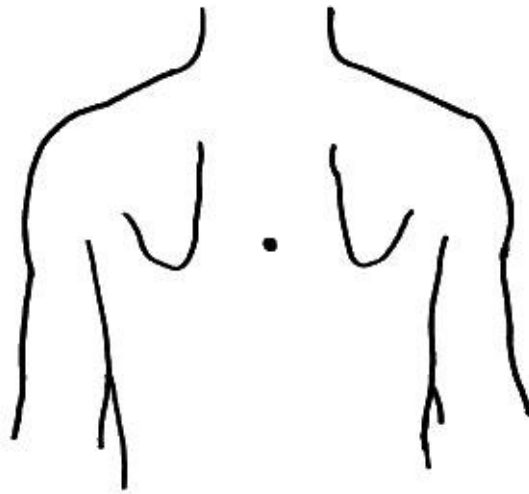


Рис. 5

Точка Пи-шу (рис. 6) располагается на уровне промежутка между остистыми отростками xi и xii грудных позвонков, на полтора цуня в сторону.

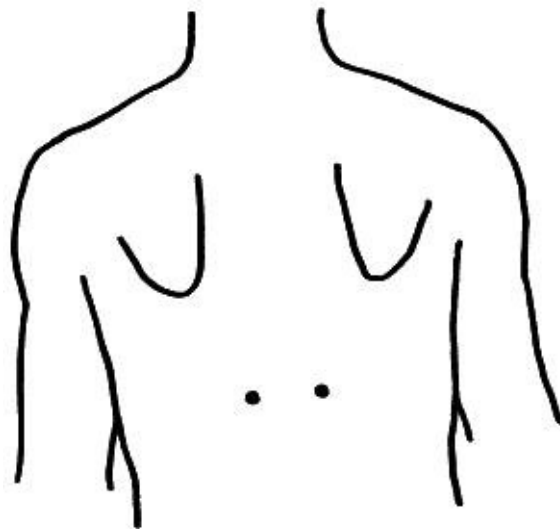


Рис. 6

Точка Шу-фу (рис. 7) располагается в подключичной ямке у нижнего края ключицы, на 2 цуня кнаружи от средней линии груди. Воздействие производится тонизирующим или гармонизирующим методом.

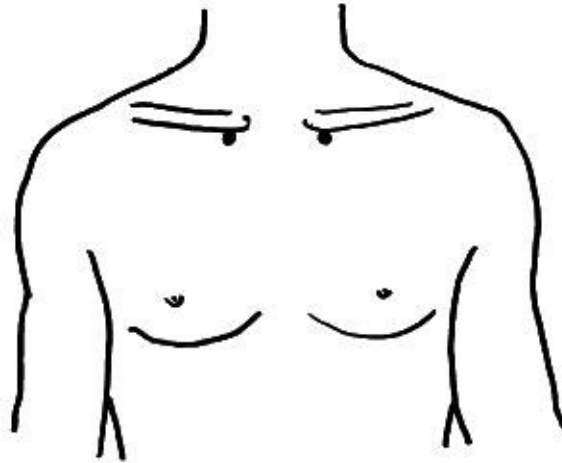


Рис. 7

Точка Фу-тун-гу (рис. 8) располагается на 5 цуней выше пупка и на полцуня в сторону от средней линии живота. Воздействие производится тонизирующим или гармонизирующим методом.

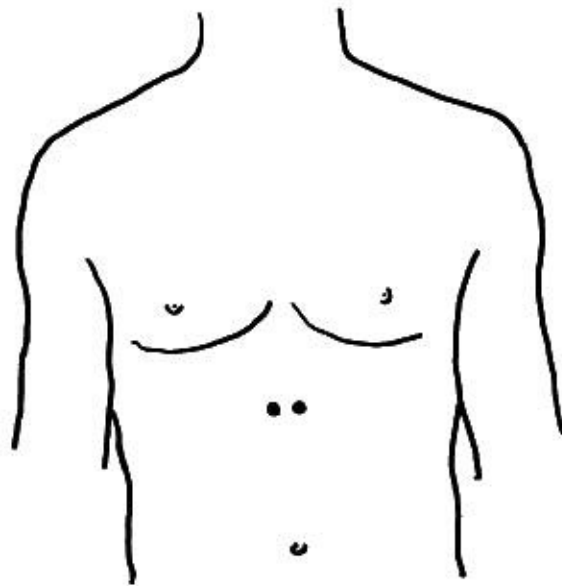


Рис. 8

Точка Чжан-мэнь (рис. 9) располагается у нижнего края свободного конца XI ребра.

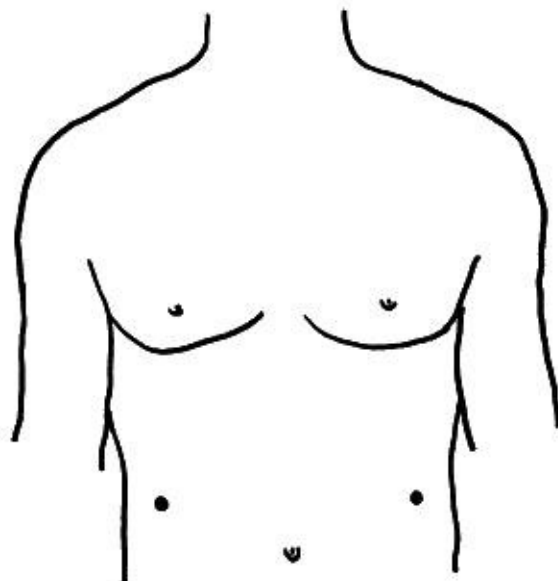


Рис. 9

Воздействие на эту точку следует оказывать гармонизирующим методом. Воздействие на нее также эффективно при избыточном весе. В этом случае ее следует массировать гармонизирующим методом в течение 20 минут. Воздействие на точку, расположенную справа особенно эффективно для убирания жира с живота.

Точки для снижения избыточного веса

Основные точки:

Точка Цзу-сань-ли (рис. 10) располагается на 3 цуня ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости у переднего края большеберцовой мышцы. Если в положении сидя положить кисть руки на колено таким образом, чтобы ладонь совпадала с коленной чашечкой, точка Цзу-сань-ли окажется в углублении под подушечкой безымянного пальца.



Рис. 10

Гармонизирующее воздействие на точку Цзу-сань-ли каждый вечер в течение 20 минут помогает сбросить около 400 граммов в неделю. Побочным эффектом может стать ощущение усталости, в этом случае злоупотреблять чрезмерным воздействием на эту точку не следует. Воздействовать на нее лучше один раз в два-три дня.

Цзу-сань-ли является одной из наиболее часто употребляемых общеукрепляющих точек. Тонизирование точки Цзу-сань-ли в период, когда человек находится в ослабленном состоянии, увеличивает жизненную силу и стимулирует все системы организма.

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

Здоровым людям рекомендуется регулярное через один, два или три дня тонизирующее или гармонизирующее воздействие массажем или

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

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

Периодическое воздействие в течение длительного срока на точку Цзу-сань-ли может привести к повышению артериального давления, поэтому людям с повышенным давлением при воздействии на эту точку следует соблюдать осторожность.

Точка Шао-шан (рис. 11) располагается на внешней стороне большого пальца руки в трех миллиметрах от угла ногтевого ложа.



Рис. 11

Точка Лоу-гу (рис. 12) располагается у заднего края большеберцовой кости, на 6 цуней выше центра внутренней лодыжки.

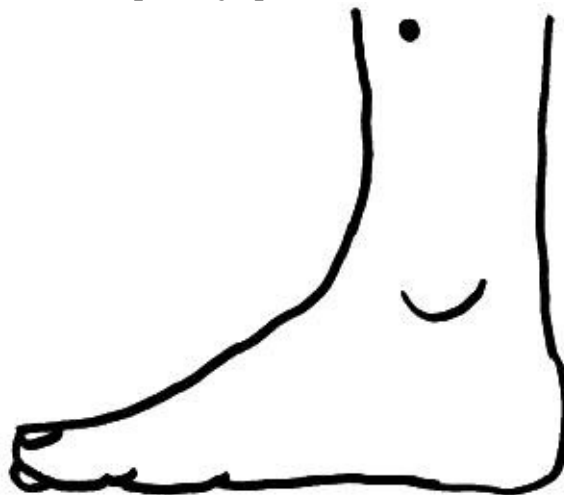


Рис. 12

Точка Шу-гу (рис. 13) располагается кзади и кнаружи от головки в плюсневой кости стопы, в углублении на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную.

Рис. 13



Точка Тай-чун (рис. 14) располагается в углублении между первой и второй плюсневыми костями ступни, выше плюснефаланговых суставов на 0,5 цуня.

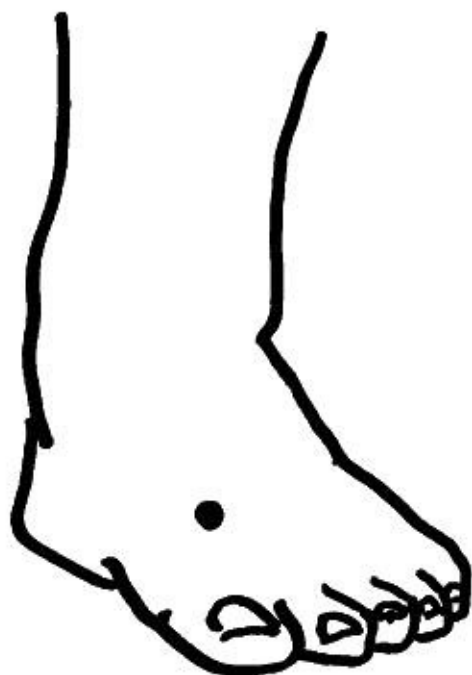


Рис. 14

Точка Да-чжуй (рис. 15) располагается между остистыми отростками седьмого шейного и первого грудного позвонков. Для того, чтобы найти точку Да-чжуй, следует положить указательный и средний пальцы на 2 наиболее сильно выступающих позвонка, расположенных в месте соединения шеи и плеч. Затем нужно подвигать головой. Позвонок, который будет двигаться – седьмой шейный, а неподвижный – первый грудной. Точка Да-чжуй находится на средней линии спины точно между ними.

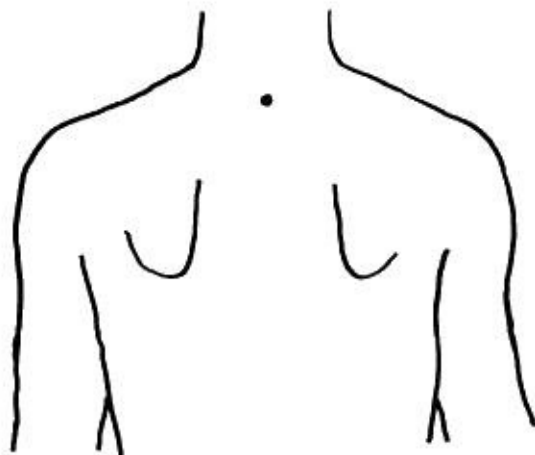


Рис. 15

В следующих разделах будут описаны дополнительные точки, использующиеся при избыточном весе наряду с основными при тех или иных симптомах, сопровождающих избыточный вес.

Точка, использующаяся при избыточном весе, сопровождаемом повышенным артериальным давлением



Рис. 16

В этом случае в качестве дополнительной точки используется точка Шоу-сань-ли (рис. 16), расположенная на тыльной поверхности предплечья на 2 цуня ниже середины расстояния между латеральным надмыщелком и внешним концом складки локтевого сгиба.

На точку следует оказывать тонизирующее воздействие.

Точки, помогающие при избыточном весе, связанным с климаксом

При избыточном весе, связанном с климаксом следует использовать в качестве дополнительных следующие точки.

Точка Фэн-чи (рис. 17) располагается под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы, где пальпируется углубление. Воздействовать на нее следует тонизирующим методом.

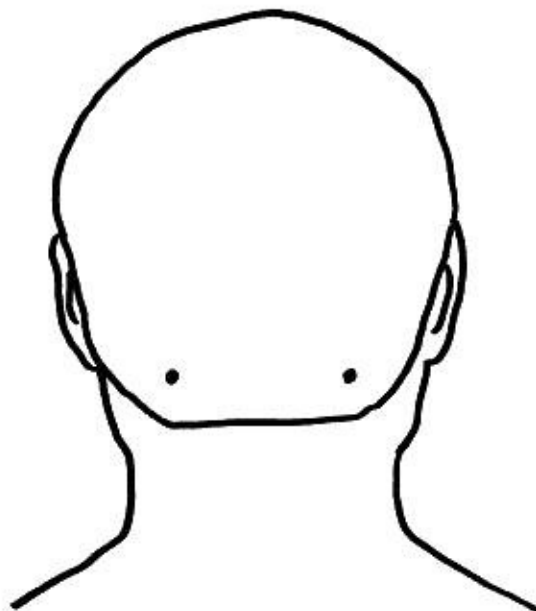


Рис. 17

Точка Фэн-чи также может использоваться при головокружении или внезапной слабости. В этом случае на нее также следует воздействовать тонизирующим методом.

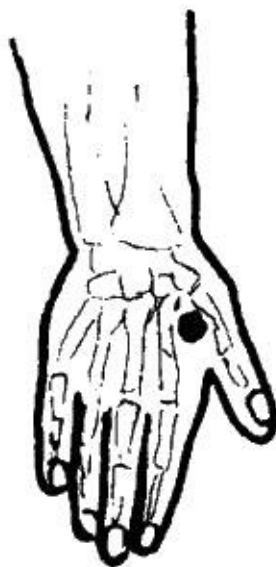


Рис. 18

Точка Хэ-гу (рис. 18) располагается в ямке между первой и второй пястными костями кисти, ближе к середине второй пястной кости. Воздействовать на точку следует тонизирующим методом. Воздействие на точку Хэ-гу также помогает при головной боли, головокружении, потливости.

Точка, помогающая уменьшить избыточный вес, возникший как

следствие психологической травмы или шока

Дополнительной точкой, помогающей справиться с лишним весом, появившимся вследствие психологической травмы или шока является точка Ку-фан (рис. 19).

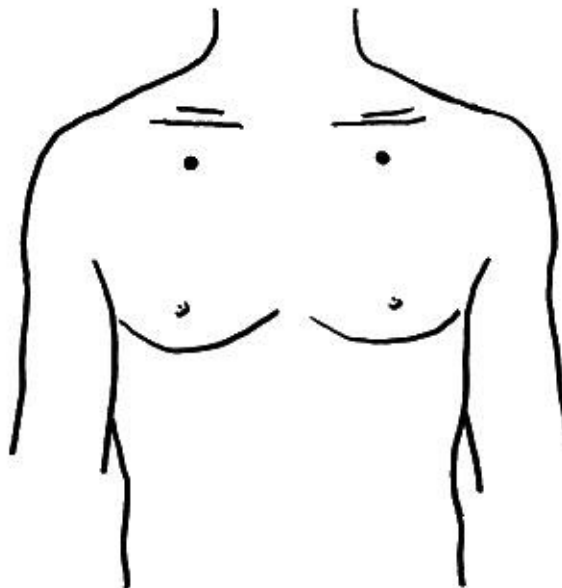


Рис. 19

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

Вне зависимости от наличия или отсутствия лишнего веса успокаивающее или гармонизирующее воздействие на точку Ку-фан позволяет полностью устранить или значительно ослабить любое психическое или даже физическое следствие психической травмы, шока или сильного эмоционального потрясения, включая последствия несчастных случаев или стресс от перенесенной операции. Эта точка позволяет бороться с чрезмерной погруженностью в заботы, беспокойством, навязчивыми идеями.

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

Точка, регулирующая жировые отложения на животе

Для уменьшения объема живота в качестве дополнительной точки используется точка Да-чан-шу (рис. 20).

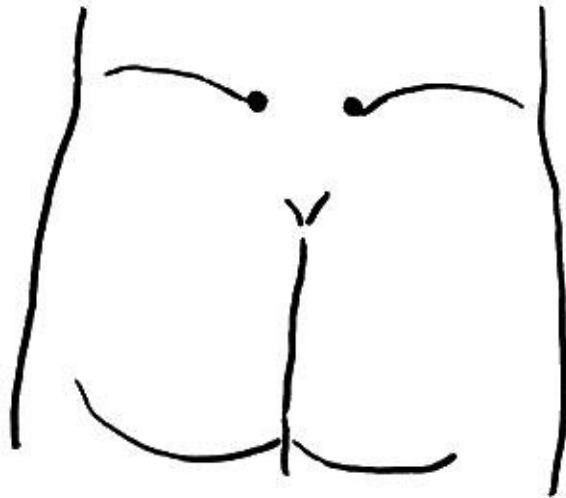


Рис. 20

Точка Да-чан-шу располагается на уровне промежутка между остистыми отростками четвертого и пятого поясничных позвонков, на полтора цуня в сторону.

Для того, чтобы найти эту точку, надо, начиная с первого грудного позвонка (как его найти, указано в описании точки Да-чжуй) отсчитать 12 грудных позвонков, а затем 4 поясничных позвонка – это и будет четвертый поясничный позвонок.

Воздействовать на точку следует гармонизирующим методом.

Точки, регулирующие жировые отложения в нижней части живота

Для регулирования жировых отложений в нижней части живота используются следующие дополнительные точки.

Точка Ней-тин (рис. 21) располагается кпереди от второго и третьего плюснефаланговых суставов стопы.



Рис. 21

Точка Цзу-линь-ци (рис. 22) располагается в углублении в середине латеральной стороны стопы, в задней части щели между четвертой и пятой плюсневыми костями.

Воздействовать на точки следует гармонизирующим методом.



Рис. 22

Точка, помогающая уменьшить объем икроножной мышцы

Воздействие успокаивающим методом на дополнительную точку Чэн-цзинь (рис. 23) позволяет уменьшить объем икроножных мышц.



Рис. 23

Точка Чэн-цзинь располагается на 5 цуней ниже подколенной ямки, в середине икроножной мышцы.

Точка, помогающая при ожирении молочных желез

При ожирении молочных желез рекомендуется оказывать тонизирующее воздействие на дополнительную точку, расположенную на верхнем крае седьмого шейного позвонка (рис. 24).

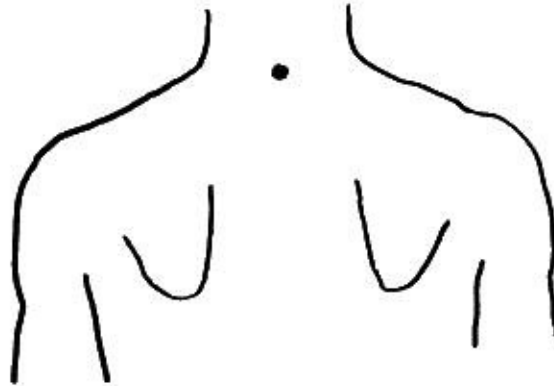


Рис. 24

Метод нахождения седьмого шейного позвонка указан при описании точки Да-чжуй (рис. 15).

Устранение избыточного веса с помощью одной точки

Данный метод лечения избыточного веса использует только одну точку. Придерживаясь этого метода, во время курса самомассажа не следует воздействовать на другие точки.

Точка Гуань-юань (рис. 25) располагается на средней линии живота на 3 цуня ниже пупка.

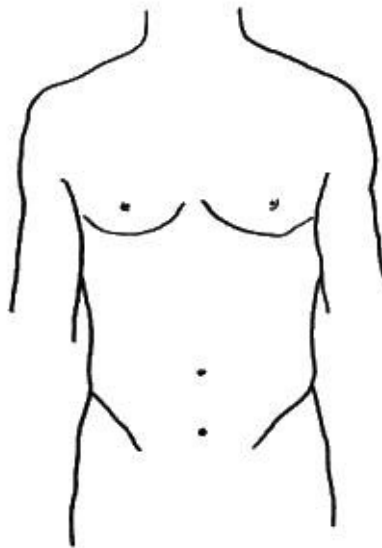


Рис. 25

Необходимо лечь на спину, надавить на точку Гуань-юань подушечкой большого пальца, палочкой или шариковой ручкой с гладким закругленным концом и совершать вращательные движения в течение 30 минут. Сила давления на точку соответствует гармонизирующему методу.

Курс лечения продолжается не менее 25 дней.

Данная методика оказалась эффективной в 80 % случаев, помогая сбросить в течение 25 дней от одного до пяти килограммов. Наилучшие результаты были получены в случаях, когда массаж точки сопровождался разумными ограничениями в питании и физическими упражнениями.