

СОДЕРЖАНИЕ



| | |
|--|----|
| Введение | 10 |
| Введение в рефлексотерапию | 12 |
| Что такое биологически активные точки (БАТ) | 13 |
| <i>Как работает рефлексотерапия</i> | 16 |
| Как уловить энергию ци | 17 |
| <i>Как перенести точки с атласа на тело</i> | 20 |
| Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности | 21 |
| Время активности меридианов | 21 |
| <i>Пропорциональный цунь и способы воздействия на меридиан</i> | 22 |
| Меридиан желудка | 25 |
| <i>Болезни меридиана желудка</i> | 25 |
| <i>Точки ножного меридиана желудка</i> | 26 |
| Меридиан сердца | 34 |
| <i>Болезни меридиана</i> | 34 |
| <i>Активные точки ручного меридиана сердца</i> | 35 |
| Меридиан мочевого пузыря | 37 |
| <i>Болезни меридиана</i> | 37 |
| <i>Активные точки меридиана мочевого пузыря</i> | 38 |
| Меридиан почек | 49 |
| <i>Болезни меридиана</i> | 49 |
| <i>Активные точки меридиана почек</i> | 49 |

| | |
|--|----|
| Меридиан перикарда | 55 |
| <i>Болезни меридиана перикарда (оболочки сердца)</i> | 55 |
| <i>Активные точки меридиана перикарда</i> | 56 |
| Меридиан трех обогревателей..... | 59 |
| <i>Болезни меридиана трех обогревателей</i> | 59 |
| <i>Активные точки ручного меридиана трех</i> <i>обогревателей</i> | 60 |
| Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине | 66 |
| Восточная самодиагностика | 69 |
| Зоны подобия на лице | 71 |
| Морщины и цвет лица..... | 73 |
| Губы..... | 74 |
| Способы рефлексотерапии | 75 |
| Что такое иглоукалывание..... | 75 |
| Что такое прижигание..... | 77 |
| <i>Последовательность выполнения прижигания</i> | 79 |
| <i>О злоупотреблении прижиганием</i> | 80 |
| Акупрессура и массаж биологически активных точек | 81 |
| Втирание эфирной мази в биологически активные точки | 82 |
| Противопоказания для рефлексотерапии..... | 83 |
| <i>Предостережения после выполнения</i> <i>рефлексотерапии</i> | 84 |
| Акупрессура для быстрой помощи | 86 |
| <i>Противопоказания к акупрессуре</i> | 87 |
| Виды акупрессурных точек..... | 87 |

| | |
|---|------------|
| Как провести сеанс акупрессуры | 88 |
| Быстрая помощь для сердца и сосудов..... | 89 |
| <i>При повышении артериального давления.....</i> | 89 |
| <i>При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт.....</i> | 90 |
| <i>При нарушении кровообращения (перепады давления, закупорка сосудов).....</i> | 90 |
| <i>Неприятные ощущения в сердце</i> | 91 |
| <i>При вегетососудистой дистонии.....</i> | 92 |
| Длительное лечение болезней сердца и сосудов, кардионевроза..... | 93 |
| <i>При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца</i> | 94 |
| <i>Боль в области сердца и дрожание кистей рук</i> | 95 |
| <i>Боль в груди, сердцебиение</i> | 97 |
| <i>При гипертонии.....</i> | 99 |
| <i>Шум в ушах при повышении давления</i> | 102 |
| <i>Нормализация давления при гипертонии</i> | 104 |
| <i>Боль в одной половине головы</i> | 105 |
| <i>Головные боли в затылке.....</i> | 105 |
| <i>Напряжение в затылке.....</i> | 108 |
| Древние секреты рефлексотерапии | 109 |
| Восемь средоточий: восемь точек для оздоровления всего организма..... | 109 |
| <i>Что такое органы с точки зрения китайской медицины.....</i> | 110 |
| <i>Как цзан- и фу-органы связаны между собой.....</i> | 111 |
| <i>Средоточие цзан-органов</i> | 112 |
| <i>Средоточие крови</i> | 113 |
| <i>Средоточие сосудов</i> | 114 |
| <i>Средоточие ци</i> | 115 |
| Ода лечению 100 болезней. | |
| Из трактата «Су-Вэнь»..... | 116 |
| <i>Болезни кровеносных и лимфатических сосудов</i> | 116 |
| Пять шу-точек | 120 |
| <i>Точки-истоки — неотложная помощь</i> | 121 |
| <i>Точки-ручьи — лечение болезней жара.....</i> | 125 |

| | |
|---|------------|
| Точки-быстрины — восстановление молодой подвижности тела | 129 |
| Точки-реки — лечение органов дыхания | 133 |
| Точки-устья — лечение органов пищеварения и мочевого пузыря | 137 |
| Метод простукивания | 142 |
| Передаем организму энергию ладоней | 143 |
| Массаж для 3-часовой бодрости | 145 |
| Психологическая настройка | 146 |
| Этапы настроя | 147 |
| Простукивание для снятия негативных установок | 152 |
| Точки хронических болезней. | |
| Простукивание по-европейски | 154 |
| Для общего улучшения самочувствия | 155 |
| Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью ... | 156 |
| Ежедневное простукивание застойных зон организма | 161 |
| Самомассаж для всех | 166 |
| Виды массажного воздействия | 166 |
| Растительные составы для массажа | 168 |
| Нейтральная основа | 168 |
| Массажные составы | 169 |
| Массаж рефлекторных зон на стопах | 171 |
| Массаж стоп | 174 |
| Омовение ног | 177 |
| Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии | 178 |
| Распирание в груди после нагрузки | 178 |
| Акупрессура при аритмии | 179 |
| Самомассаж при гипертонии | 180 |
| Лечебный массаж шеи | 182 |

| | |
|--|-----|
| Практика оздоровительного дыхания | 183 |
| Шесть исцеляющих звуков | 183 |
| <i>Звук сердца</i> | 184 |
| Методы дыхания, практикуемые во время занятий .. | 185 |
| «Слушать свое дыхание» | 186 |
| <i>Метод естественного дыхания и глубокое</i> <i>дыхание</i> | 186 |
| <i>Грудное дыхание</i> | 187 |
| <i>Методы брюшного дыхания</i> | 188 |
| <i>Метод задержки дыхания</i> | 188 |
| Задержка и очистка дыхания в юй-цзя | 189 |
| | |
| Традиционная динамическая гимнастика | 195 |
| Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме | 195 |
| Комплекс Ши дуань цзинь | 196 |
| <i>Упражнение 1. «Подпирать руками небо»</i> | 196 |
| <i>Упражнение 2. «Собирать фрукты, тянуть</i> <i>их вниз»</i> | 198 |
| <i>Упражнение 3. «Поднимание кулаков с обеих</i> <i>сторон»</i> | 200 |
| <i>Упражнение 4. «Обхватываем голову и делаем</i> <i>наклоны в стороны»</i> | 202 |
| <i>Упражнение 5. «Наклон вперед, запрокидывание</i> <i>назад»</i> | 202 |
| <i>Упражнение 6. «Удары кулаками в стойке всадника»</i> .. | 205 |
| <i>Упражнение 7. «Полуприсед с подъемом рук»</i> | 207 |
| <i>Упражнение 8. «Вращаем коленями»</i> | 207 |
| <i>Упражнение 9. «Махи ногой влево и вправо»</i> | 209 |
| <i>Упражнение 10. «Волна идет вперед»</i> | 209 |
| Правила работы в саду | 211 |
| Правила работы в офисе | 212 |
| Десять упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей — лежа на спине | 214 |

| | |
|---|------------|
| Восемнадцать упражнений Тайцзицигун | 217 |
| Упражнение 1. «Давим на воздух» | 217 |
| Упражнение 2. «Раскрывание грудной клетки» | 219 |
| Упражнение 3. «Раскачивание радуги» | 221 |
| Упражнение 4. «Разгоняем облака» | 223 |
| Упражнение 5. «Разворачиваем свиток» | 223 |
| Упражнение 6. «Гребля в лодке» | 227 |
| Упражнение 7. «Держим мяч перед собой» | 229 |
| Упражнение 8. «Смотреть на луну» | 231 |
| Упражнение 9. «Вращение тазом с толчками вперед» | 232 |
| Упражнение 10. «Облачные движения рук в позе всадника» | 232 |
| Упражнение 11. «Ловим в море рыбу и смотрим в небо» | 234 |
| Упражнение 12. «Помогаем приборю оттолкнуть волну» | 236 |
| Упражнение 13. «Крылья летящего голубя» | 236 |
| Упражнение 14. «Прямые удары кулаком» | 238 |
| Упражнение 15. «Полет гуся» | 240 |
| Упражнение 16. «Вращение маховика» | 242 |
| Упражнение 17. «Топнуть ногой и ударить по мячу» | 242 |
| Упражнение 18. «Разглаживание воздуха ладонями» | 244 |
| Гимнастика для пожилых людей | 246 |
| Упражнение «Ткач» | 246 |
| Упражнение «Ткач с вытянутыми носками» | 247 |
| Упражнение «Змея» | 247 |
| Упражнение «Отжимание от опоры» | 248 |
| Упражнение «Приседание с опорой» | 248 |
| Упражнение «Приседание с поднятыми руками» | 249 |
| Упражнение «Облегченный полуплуг» | 249 |
| Расслабление тела и концентрация мышления | 250 |
| Энергетический баланс в организме | 251 |
| Упражнения на расслабление тела | 251 |
| Упражнение на расслабление позвоночника | 252 |

| | |
|--|-----|
| <i>Упражнение на полное расслабление</i> | 252 |
| <i>Расслабление позвоночника (по юй-цзя)</i> | 253 |
| <i>Упражнение «Отдых лежа на спине»</i> | 253 |
| Упражнение для развития внутреннего | |
| здоровья | 259 |
| <i>Исходное положение</i> | 259 |
| <i>Методы дыхания</i> | 261 |
| <i>Методы концентрации мышления</i> | 264 |
| <i>Особенности выполнения упражнения</i> <i>для развития внутреннего здоровья</i> | 266 |
| Комплекс «Стоять как столб» | 269 |
| <i>Варианты стоек</i> | 269 |
| <i>Естественная стойка</i> | 271 |
| <i>Стойка кругов</i> | 271 |
| <i>Стойка с давлением книзу</i> | 273 |
| <i>Комбинированная стойка</i> | 273 |
| <i>Концентрация внимания</i> | 278 |
| | |
| Самопроизвольные движения в практике | |
| оздоровления | 280 |
| Как способствовать возникновению самопроизвольных движений..... | 280 |
| Варианты исходного положения | 281 |
| Мысли и действия, способствующие самопроизвольным движениям..... | 282 |
| Мысли и действия для «обретения воздействия» ... | 284 |
| На что обратить внимание во время практики самопроизвольных движений..... | 285 |

ВВЕДЕНИЕ



Рефлексотерапия — это уникальная старинная методика лечебного воздействия на тело человека. Ее изучение открывает перед каждым из нас огромные возможности в поддержании физического и психоэмоционального здоровья, избавлении от множества заболеваний, в борьбе с которыми не всегда могут помочь фармацевтические препараты, продлении активного периода жизни и профилактике сезонных заболеваний. Приемы восточной медицины помогают активировать защитные и восстановительные механизмы самого организма, по сути, «учат» его быть здоровым и самостоятельно справляться с самыми разными недомоганиями.

Несомненно, применять иглоукалывание или гирудотерапевтические методы стоит только тем, кто прошел специальное обучение, но несомненное преимущество рефлексотерапии — это наличие в ее арсенале приемов, доступных для освоения каждым.

Изучение рефлексотерапии можно сравнить с увлекательным путешествием, в котором вы познакомитесь со своим организмом и узнаете его тайны, научитесь понимать его потребности и отвечать на них. Заинтересует ли вас восточная медицина настолько, что вы захотите получить специальную подготовку и стать практикующим рефлексотерапевтом, или же вы будете применять свои знания для оказания помощи себе и близким — какой бы путь вы

ни выбрали, эта книга поможет вам сделать первый шаг в этот удивительный мир.

Я уверен, что воздействовать на активные зоны своего организма с помощью рефлексотерапии должен уметь каждый! Ведь любой человек в состоянии овладеть приемами акупрессуры (воздействия пальцами) и помочь своему организму поддерживать хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Настоящая книга — одна из моих многочисленных работ по рефлексотерапии. В ней я собрал различные приемы, овладев которыми вы сможете оказывать себе помощь при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Книга эта предназначена для людей любого возраста, и не только для тех, кто уже столкнулся со сбоями в работе сердца и сосудов, но и для тех, кто хочет никогда в жизни не узнать таких проблем — методы традиционной медицины Востока являются прекрасным средством профилактики заболеваний.

В книге мы последовательно рассмотрим самые распространенные приемы восточной медицины — акупрессуру и самомассаж, китайскую практику цзю — прогревание активных зон, корейский метод су-джок — лечение с помощью воздействия на активные зоны на ладонях и стопах, а также сравнительно молодой способ лечения и диагностики, который в Америке и Европе уже получил название «метод простукивания». Обратимся мы за помощью и к гимнастике цигун — дыхательной практике, подобрав комплекс упражнений, направленных на улучшение здоровья в целом и на гармонизацию работы сердечно-сосудистой системы.

Традиционная практика медицины Востока располагает большими возможностями для оздоровления всего организма!

ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОТЕРАПИЮ



Мы ищем альтернативные способы лечения, когда болезнь перешла в хроническую форму и походы в обычную поликлинику месяцами и даже годами не приносят желанного облегчения.

Традиционная и восточная медицина по-разному оценивают причины приобретенных болезней. Так, при нарушении кровотока, выпадении волос, снижении иммунитета восточный врач будет лечить прежде всего желудочно-кишечный тракт. При увядании кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии — воздействуют на почки и мочевой пузырь. Такой подход к лечению не противоречит представлениям западных врачей. Они тоже смотрят на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках нередко вынуждают лечить **симптомы**, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Давайте попробуем «поместить в аптечку» методы рефлексотерапии — эффективность будет заметней, и за срок годности этих снадобий следить не придется.

Наоборот: чем длительнее применение, тем значительней результат!

Возможно, вас это удивит, но рефлексотерапия — это то, без чего человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией для нас — безусловный рефлекс. Мы даже не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощупываем поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно вызываем болевые ощущения в других участках, как бы пытаемся «отвлечься». И эти самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача рефлексотерапии — научиться сознательно помогать телу, чтобы получать лучшие результаты.

Чтобы потирание непосредственно ушибленного места или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон тела стало лечебной практикой, расположение этих зон и точек изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм — это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия в практике рефлексотерапии являются *биологически активные точки (БАТ)*, а именно — точки скопления нервных окончаний.



Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци».

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего энергетической. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу — так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя об их природе споры не угасают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах. Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*.

