



# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Введение</b> .....	7
<b>Тайны восточного массажа</b> .....	10
Движение ци — залог здоровья.....	10
В каких случаях нужен массаж и самомассаж?.....	15
Когда массаж противопоказан?.....	17
Готовимся к массажному воздействию.....	18
Что такое тепловое воздействие?.....	21
<b>Основные массажные техники</b>	
<b>и приемы</b> .....	23
Массажные поверхности.....	23
Направление движения.....	24
Классические массажные техники.....	25
Основные приемы китайского массажа.....	31
Простукивание и похлопывание.....	41
Важные правила!.....	41
<b>Снимаем напряжение.</b>	
<b>Психологическая подготовка к массажу</b> .....	44
Подготовка рук.....	46
<b>Самодиагностика с помощью массажа</b> .....	51
Поверхностное исследование.....	51
Изменения в соединительной ткани.....	52
Нарушения в глубоких тканях.....	53

<b>Профилактическое массажное воздействие</b> .....	55
Зоны головы и шеи .....	55
Зоны спины .....	61
Передняя поверхность корпуса .....	66
Точки руки .....	70
Точки ног .....	74
<b>Лечение с помощью надавливания</b> .....	79
Внезапная боль в желудке .....	79
Головная боль любого происхождения .....	81
Побеждаем укачивание .....	82
Приемы против печеночной колики .....	84
Останавливаем диарею (понос) .....	85
Боль в деснах и зубах .....	87
Скорая помощь при носовом кровотечении .....	88
Как себе помочь при ушибе и растяжении связок .....	89
При нарушении кровообращения в нижних конечностях ....	90
Снимаем синдром запястного канала .....	93
Гармонизирующая точка суставов рук .....	95
Как снять упорный кашель? .....	95
Надавливания при бронхиальной астме .....	97
Приемы для усиления иммунитета .....	99
Что делать при воспалении уха, горла и носа? .....	100
Как нормализовать работу желудочно-кишечного тракта? .....	102
Устраняем хронические запоры .....	103
Очищаем печень от токсинов .....	104
Помогаем сердцу .....	105
Профилактика и лечение заболеваний мочеполовой системы .....	114
Эндокринная функция и «ручная регуляция» организма....	117
Как снять головную боль, вызванную переутомлением.....	119
<b>Лечебное использование разминания, растирания, выжимания</b> .....	123
Омолаживаем плечевой пояс .....	123

---

Восстанавливаем поясницу.....	127
Активные массажи от стопы до бедра.....	129
<b>Лечение с помощью простукивания и похлопывания.....</b>	<b>133</b>
Точки, отвечающие за телесную бодрость и хорошее настроение.....	133
Массаж для прилива бодрости.....	134
Тонизирующий массаж затылка и спины.....	135
Что делать при гриппозном состоянии.....	136
Быстрое простукивание для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.....	137
При гипотонии желудка.....	140
Простукивание при диарее.....	144
Быстрый метод простукивания — надавливания при запоре.....	146
Застойные явления в печени и желчном пузыре.....	147
Воспаление седалищного нерва, боль в крестце и позвоночнике.....	149
<b>Атлас энергетических меридианов.....</b>	<b>151</b>
Индивидуальный цунь.....	151
Энергетические меридианы.....	152
Периоды активности меридианов.....	153
Функции БАТ.....	154
Меридиан легких Фэй.....	156
Меридиан толстого кишечника Дачан.....	158
Меридиан селезенки-поджелудочной железы Пи.....	160
Меридиан желудка Вэй.....	163
Меридиан сердца Синь.....	166
Меридиан тонкого кишечника Сяочан.....	168
Меридиан почек Шэнь.....	170
Меридиан мочевого пузыря Пангуан.....	172
Меридиан перикарда Цзюэ-Инь-Синь.....	175
Меридиан тройного обогревателя Сань-Цзяо.....	177
Меридиан желчного пузыря Дань.....	179
Меридиан печени Гань.....	181

Заднесрединный меридиан Ду-Май .....	183
Переднесрединный меридиан Жэнь-Май .....	186
Внутренний поднимающий меридиан Чун-Май .....	188
Наружный опоясывающий меридиан Дай-Май .....	190
Наружный пяточный меридиан Ян-Цяо-Май .....	192
Внутренний пяточный меридиан Инь-Цяо-Май .....	195
Наружный поддерживающий меридиан Ян-Вэй-Май .....	197
Внутренний поддерживающий меридиан Инь-Вэй-Май .....	199
Шесть главных точек организма .....	199
 <b>Ответвления восточной медицины.</b>	
<b>Корейская система су-джок .....</b>	<b>207</b>
Главный закон су-джок — закон подобия .....	208
Энергетические центры на руке, стопе и ушной раковине .....	208
Массаж человечков на руках .....	209
Проводящая система ладони и стопы .....	211
Активные точки на ладонях и стопах .....	214
Многоуровневые системы подобия .....	219
Оздоровление дыхательной системы .....	224
Массаж человечка на ушной раковине .....	249
Су-джок-терапия суставов .....	251
Работа с зонами подобия .....	252
Неотложная помощь организму .....	260
Лечебные атласы зон соответствия различным органам и частям тела на ладонях и стопах .....	263

# ВВЕДЕНИЕ



Жизнь современного человека полна стрессов. Информационный шторм, нестабильность экономических условий, трансформация человеческих отношений, жесткий стиль общения на службе — все это приводит к постоянному напряжению всех систем организма и эмоциональному выгоранию.

Человеческое тело — единая, тонко настроенная система. Оно страдает от ухудшающейся экологии, негативного информационного фона, разрыва дружеских и родственных связей и даже от злого слова, сказанного, может быть, в сердцах. Страдает и начинает болеть.

Как противостоять хроническому стрессу? Как сохранить здоровье в постоянно меняющемся, нестабильном, тонущем в информационном вале мире?

Древние мудрецы говорили: «Истинный путь человека — не к старости и болезням, а к молодости и долголетию».

На Востоке, в Китае, Японии и Корее люди сохраняют здоровье до глубокой старости и в 80–90 лет остаются активными, бодрыми, стройными и гибкими.

Китайские и японские врачи рассматривают организм человека как единую систему.

Они лечат не заболевший орган, а всего человека, возвращая к норме его энергетическую систему и психологическое состояние.



Древние даосы учили: «Когда тело расслаблено, а голова спокойна, энергия и кровь текут беспрепятственно, а тело само исцеляется».

Уходящие корнями вглубь веков традиции восточной медицины — неисчерпаемый источник драгоценных знаний и исцеляющих практик. Врачи на Востоке издавна владеют искусством акупунктуры, теплового воздействия на биологически активные точки организма, уникальными приемами массажа. При этом навыки самомассажа люди приобретают в детстве и, используя их, могут не только помочь себе сами в критической ситуации, но и стабильно поддерживать здоровье, бодрость и энергичность в любом возрасте.

Массаж активных зон собственного тела доступен каждому человеку в любое время и в любом месте. Его лечебный эффект не уступает иглоукалыванию или прогреванию, но он значительно проще, ведь доктор — это вы сами и ваши руки. Приемы самомассажа не могут навредить, не вызывают неприятных ощущений. Наоборот, тело погружается в расслабленное состояние и покой, и глубинные силы организма активизируются и направляются на самоисцеление.

Массаж биологически активных точек помогает быстро избавиться от внезапной боли и снять болезненное состояние. Он эффективен при печеночных коликах, расстройстве пищеварения, укачивании, головной и зубной боли, онемении конечностей и других проблемах со здоровьем.

Кроме традиционного китайского массажа существуют и другие, близкие к нему, приемы помощи организму. Суджок — одна из многочисленных восточных лечебных систем. Она доступна и понятна. Вы замечали, что часто бессознательно теревите мочку уха или массируете пальцы на руке? Это заложено в человеческую природу на уровне

рефлекса. Наши руки незаметно для нас воздействуют на энергетические зоны, связанные с органами, которые испытывают дискомфорт. Так давайте это делать сознательно, посылая команды своим рукам!

Корейская практика су-джок (название переводится как «рука-нога») — одна из самых молодых лечебных систем. Ее автором стал южнокорейский доктор Пак Чже Ву. Су-джок воздействует на болезнь, используя энергетические зоны (или зоны подобия), которые находятся на руках и стопах. К зонам подобия относится и ушная раковина, она доступна и чувствительна.

Су-джок абсолютно безопасен. В этой системе используются нейтральные способы: массажирование определенных зон на теле, втирание эфирных составов и уникальная корейская практика семянотерапии.

Научиться восточному массажу может каждый. Самое главное — это позитивный настрой и вера в исцеляющие возможности своего организма.



**Важно!** Не занимайтесь самолечением — если вы страдаете от каких-либо хронических заболеваний или испытываете сильные боли, применяйте массажное воздействие только после консультации с врачом!



# ТАЙНЫ ВОСТОЧНОГО МАССАЖА



## Движение ци — залог здоровья

Человеческий организм — сложнейшая система, чутко реагирующая на любые позитивные и негативные внешние факторы.

Не менее важна и внутренняя деятельность человека. Негативные мысли способны вызвать патологические состояния, бессонницу, невроз, боли в органах, а позитивный настрой и позитивное мышление могут исцелить и в конечном итоге изменить нашу жизнь и привлечь в нее любовь, благополучие, удачу и процветание.

Наше тело — чуткая антенна. Из внешней среды оно черпает столь необходимую для жизнедеятельности энергию. До 28 лет человек и сам вырабатывает в глубинах своего организма животворящую энергию ци. Она движется в нашем теле по меридианам, пронизывающим весь организм и поставляющим энергию жизненно важным органам — сердцу, легким, кишечнику. Истинная ци рождается в печени, которая является живой стихией. Но печень также выполняет функцию естественного фильтра, в котором оседают токсины. Если этот орган не чистить, он способен сбрасывать эти токсины на другие органы. Они страдают и под воздействием токсинов заболевают.

Чтобы уловить энергию ци, надо больше узнать о ней. Учитель или врач скажет вам: «Ци — это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела».

Энергию ци организм черпает из космоса, эта энергия выполняет в организме главные задачи.

- Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.
- Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает — тело знобит и конечности холодеют.
- Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление — это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействии.
- Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци, в нужное время и в нужном количестве.

Существует много видов ци, самой важной является «истинная ци». Она складывается из трех элементов: врожденной энергии, полученной от предков; ци, получаемой из пищи; ци, вдыхаемой из воздуха. Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци — это тонкий процесс. И хорошее здоровье свидетельствует о том, что этот процесс протекает без нарушений.

Традиционная восточная оздоровительная практика (приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики, приемы массажа и самомассажа) способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск избытка энергии.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее прохождения по энергетическим меридианам тела.

Основа здоровья — это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Ритм движения ци совпадает с потребностью тела — если тело осознанно или физиологически изменяет ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: ци — источник и учитель крови. Усилим ци — движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «Кровь является матерью ци». Потому что кровь — это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци.

Если между кровью и ци нет гармонии, возникают болезнь и боль. Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка крови и ци. А древние каноны учат, на какие меридианы надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Врач традиционной китайской практики воздействует на весь канал, по которому энергия должна пройти

беспрепятственно. Позвоночник и суставы реагируют на закупорку энергии позже, чем кожа или органы дыхания.

Чтобы обеспечить проводимость каналов, надо расслабить мышцы. Когда суставы больны, мышцы вокруг них воспаляются и давят на нервные окончания. Любое движение вызывает боль и увеличивает напряжение. Но без движения кровь не побежит по сосудам.

**Прохождение, гармонизация, своевременное восполнение энергии и выплеск избытка энергии — вот что обеспечивает душевное равновесие, ясный ум и здоровье тела.**

Как же гармонизировать свое физическое и психологическое состояние? Как добиться постоянного снабжения нашего тела энергией, которую человеческий организм получает из космоса? Как очистить и расширить меридианы — каналы, по которым энергия, столь необходимая нашему организму, поставляется жизненно важным органам? Ответы на эти вопросы кроются в тайнах восточного массажа, древнего оздоравливающего искусства, бережно сохраняемого в странах Востока. Для того чтобы пробудить застывшую в болевой точке энергию, надо физически воздействовать на внешние точки тела, находящиеся на одном меридиане с болевой точкой, и мысленно проследить продвижение энергии по этому меридиану.



**Массаж кожных покровов и целительных точек — незаменимый способ оздоровления организма, тайное знание, содержащее в себе ключи к здоровью.**

Это относится и к классическому массажу, и к воздействию на целительные точки, которое на протяжении нескольких тысячелетий используется в практике медицины Востока. Большинство жителей Китая, Кореи, Японии с детства изучают расположение зон для проведения

лечебного массажа при самых разных заболеваниях. Каждый знает главные зоны своего тела, как азбуку, традиция лечения и профилактики при помощи воздействия на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как гигиенические процедуры. Именно в таком подходе к сохранению здоровья и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов.

Так почему бы нам не научиться пользоваться приемами массажа — этим поистине волшебным средством, чтобы уметь за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или головной, овладеть методами снятия напряжения со всего тела и получить возможность помогать своему организму излечиваться от самых разных заболеваний? Тем более что для этого не обязательно обладать медицинскими знаниями. Конечно, для лечения тяжелых заболеваний, применения таких процедур, как иглоукалывание и прижигание биологически активных точек, необходимо глубокое погружение в мир восточной медицины и длительное обучение. Но оказать своему организму помощь при неотложных состояниях или, напротив, предупредить болезнь под силу каждому из нас.

Эта книга поможет вам овладеть основными приемами классического и восточного массажа, а также научит находить лечебные точки и зоны на своем теле. Массажные приемы общего действия хорошо применять для расслабления и снятия усталости, разогрева всего тела (или отдельных его зон) и подготовки его к точечному воздействию. Также классические массажные техники можно применять для воздействия на зоны, в которых сосредоточено большое количество биологически активных точек, зоны соответствия по системе су-джок или по ходу энергетических меридианов. Для интенсивного воздействия на целительные точки используйте специальные техники китайского массажа.

Поиск нужных точек и зон для воздействия вам облегчит атлас энергетических меридианов тела и описание зон подбоя по системе су-джок.

Все описанные в книге приемы можно применять как для самомассажа, так и для помощи другим людям.

## В каких случаях нужен массаж и самомассаж?

Классический массаж — прекрасное средство для профилактики различных заболеваний и ускорения процесса излечения, для восстановления после травм и большой физической нагрузки, для сохранения красоты и молодости. Массажное воздействие на биологически активные точки — эффективный метод быстрой помощи при внезапных болях различного происхождения и болезненных состояниях, таких как печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное давление и многое другое. Воздействие на нужные участки способно быстро снять стресс и предотвратить его последствия, применение приемов классического массажа — устранить напряжение из тела и повысить стрессоустойчивость.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма. Его можно и нужно использовать на всех этапах **лечения**:

- ◎ **нервной системы**: невралгии и невриты, а также частичная потеря чувствительности, парезы тканей, вялые параличи, головные боли, миалгии и миозиты, бессонница и вегетососудистая дистония;
- ◎ **дыхательной системы**: в том числе бронхит, пневмония, бронхиальная астма;