

**Н**икогда не думала, что обычные прикосновения могут быть настолько эффективными. Такие легкие прикосновения – и столько пользы! Почувствовала себя лет на 15 моложе.

*Жанна, Воронеж*

**К**нига стала моей последней надеждой в борьбе с постоянными головными болями, от которых не знаешь куда деваться. Упражнения и массаж оказались просто бесценными, потому что я наконец-то смогла жить без боли и таблеток.

*Ольга, Москва*

**С** помощью точечного массажа я уже не первый год лечу спину после больших нагрузок. Одна беда – информацию и приемы искал по многим-многим источникам. Пока не попалась на глаза эта книга. Все понятно, наглядно, конкретно. Более полного собрания приемов я пока не встречал.

*Виктор, Новочеркасск*

**В**помощь такого массажа не верят, как мне кажется, те, кто об этом мало знает или имеет негативный опыт точечного массажа. Поэтому делать самомассаж нужно только по профессиональной книге, с правильными упражнениями и комментариями. Такой, как эта. И уверена, от сомнений не останется и следа!

*Анастасия, Орел*

**С**каждым годом, несмотря на возраст, по врачам хожу все реже и реже, а все потому, что лечиться стараюсь дома с помощью самомассажа. И боли в суставах, и отдышка, и давление — все, что с возрастом беспокоит все сильнее, благодаря упражнениям если не вылечивается, то беспокоит намного меньше. Ну а об удобстве книги скажу отдельно: очень легко искать нужные упражнения, рисунки понятные, объяснения подробные.

*Валентина, Екатеринбург*

**Н**а самомассаж «подсадила» подруга, она же подарила эту замечательную книгу. Самая настоящая ЭНЦИКЛОПЕДИЯ! Сколько в ней полезной информации, которая по-настоящему улучшает здоровье и позволяет чувствовать себя лет на 10 моложе!

*Светлана, Тверь*

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛАО МИНЬ

БОЛЬШОЙ АТЛАС  
**Ц**ЕЛИТЕЛЬНЫХ  
ТОЧЕК

**200** КИТАЙСКИХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.821.2  
ББК 53.584  
Л23

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

### **Лао Минь.**

Л23      Большой атлас целительных точек. 200 китайских оздоровительных упражнений / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 320 с.: ил. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-113889-9

За 5000 лет своего существования китайская медицина накопила колоссальный опыт оздоровления человеческого организма. Книга, которую вы держите в руках, познакомит вас с основами управления жизненной энергией и действенными приемами, позволяющими облегчить состояние при практически любом заболевании, вплоть до полного избавления от него.

Атлас биологически активных точек, подробные рисунки и рекомендации помогут вам освоить древнее искусство акупрессуры, исцеляющее больные органы. А упражнения, основанные на системе цигун, восстановят оптимальный ток жизненной энергии «ци» в вашем организме.

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

*Данная книга выходила ранее под названием «Большой атлас целительных точек. 200 упражнений для здоровья и долголетия»*

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)  
[instagram.com/prime.ast](https://instagram.com/prime.ast)  
[facebook.com/praim.ast](https://facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-113889-9

© Лао Минь, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>«Лечить до начала болезни» и «лечить причину». Жизненная сила точек тела</b> . . . . .	11
Как воздействуют на активные точки . . . . .	13
Как работать с книгой . . . . .	14

## **ГЛАВА 1.**

### **Спасение в собственных руках.**

<b>Учимся работать</b> . . . . .	15
<b>С ЧЕГО НАЧАТЬ СЕАНС АКУПРЕССУРЫ</b> . . . . .	16
Зональная акупрессура . . . . .	16
Традиционная акупрессура с согревающим составом . . . . .	17

## **ГЛАВА 2.**

### **Атласы общего оздоровления**

<b>и профилактики</b> . . . . .	20
Традиционное согревающее воздействие . . . . .	21

<b>ГЛАВНЫЕ (ИЛИ ОБЩИЕ) КИТАЙСКИЕ ТОЧКИ ОРГАНИЗМА</b> . . . . .	22
Точка живота на голени (точка долголетия) . . . . .	24
Точка спины под коленом . . . . .	25
Точка головы на руке . . . . .	26
Точка лица на руке . . . . .	28
Точка сердца и грудной клетки . . . . .	29
Точка энергетического подъема . . . . .	31

<b>ВОСЕМЬ СРЕДОТОЧИЙ: ВОСЕМЬ ТОЧЕК ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА</b> . . . . .	32
«Средоточие энергии ци». Точка бодрости и мобилизации организма . . . . .	33
«Средоточие крови». Точка иммунной реакции . . . . .	34
«Средоточие сосудов». Регуляция артериального давления и сердечного ритма . . . . .	35
«Средоточие костей». Укрепление опорно-мышечного аппарата. . . . .	36
«Средоточие костного мозга». Активизация кроветворения и пищеварительной системы . . . . .	37
«Средоточие сухожилий». Точка успокоения блуждающих болей . . . . .	38
«Средоточие фу-органов» («полых» органов: желудок, кишечник и другие). . . . .	39
«Средоточие цзан-органов» («плотных» органов: сердце, печень, селезенка, почки и др.) . . . . .	41
<b>ШУ-ТОЧКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДВУХ ТИПОВ ОРГАНОВ: ПОЛЫХ И ПЛОТНЫХ</b> . . . . .	43
Точки-истоки. Иммунная реакция и неотложная помощь . . . . .	44
Точки-ручьи. Помощь при воспалительных процессах . . . . .	50
Точки-быстрины. Восстановление молодой подвижности тела . . . . .	57
Точки-реки. Заслон для болезнетворной энергии . . . . .	65
Точки-устья. Улучшение пищеварения. . . . .	73
<b>ЧУДЕСНЫЙ СОСУД ЖЭНЬ-МАЙ</b> . . . . .	81
<b>ЗОНАЛЬНАЯ АКУПРЕССУРА</b> . . . . .	90
Зоны головы и шеи: кровоснабжение головного мозга, гормональная регуляция и многое другое. . . . .	91
Зоны спины: оздоровление позвоночника и органов дыхания . . . . .	98
Передняя поверхность корпуса: профилактика невралгии грудной зоны и органов малого таза . . . . .	106

Точки руки: профилактика артритов, нормализация сердечного ритма, оздоровление легких и гормональной сферы. ....	110
Точки ног: профилактика артритов и энергетика пищеварительного тракта .....	116

### **ГЛАВА 3.**

#### **Позвоночник — ось молодости .....** 123

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПОЗВОНОЧНИКА. СОСУД ДУ-МАЙ .....	124
---	-----

ТОЧКИ БОДРОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ НА ВСЕМ ТЕЛЕ .....	131
---	-----

На голове. ....	132
На спине .....	134
На руках .....	137
На ногах .....	141

ГАРМОНИЗИРУЮЩИЕ ТОЧКИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И КОНЕЧНОСТЕЙ .....	144
---	-----

Гармонизирующая точка голени .....	146
Гармонизирующая точка суставов рук. ....	147

ПРОБУЖДЕНИЕ РЕФЛЕКСНЫХ ТОЧЕК СПИНЫ МЕТОДОМ ЦИГУН .....	148
--	-----

### **ГЛАВА 4.**

#### **Сексуальная энергия — источник восполнения сил .....** 150

АТЛАС АКТИВНЫХ ТОЧЕК ДЛЯ ЖЕНЩИН .....	151
---------------------------------------	-----

На груди и животе .....	151
На спине .....	153
На ногах .....	156

На руках .....	159
Работа с молочной железой.....	160
<b>АТЛАС АКТИВНЫХ ТОЧЕК ДЛЯ МУЖЧИН .....</b>	<b>162</b>
На груди и животе .....	162
На спине .....	164
На ногах .....	167
<b>КАНАЛ ПОЧЕК, МАГИСТРАЛЬ ЧУВСТВЕННОЙ СФЕРЫ .....</b>	<b>170</b>
Точки меридиана почек .....	170
<b>ЗОНАЛЬНАЯ АКУПРЕССУРА В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ .....</b>	<b>179</b>
Зоны воздействия для мужчин .....	179
Зоны воздействия для женщин .....	183
<b>ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЧКИ МОЧЕПОЛОВОЙ СФЕРЫ МЕТОДОМ ЦИГУН .....</b>	<b>188</b>
<b>КАК НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ НА ОЗДОРОВ- ЛЕНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ «ВОСПИТАНИЕ ЦИ».....</b>	<b>189</b>
Первый этап упражнения.....	190
Второй этап упражнения .....	191
Приемы «Воспитания ци» перед сном .....	191
Главный этап. Использование энергии .....	192
Реакции тела и сознания на «Воспитание ци».....	193

## **ГЛАВА 5.**

### **Точки души и сердца.....**

<b>ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК МОЛОДОСТИ. ТРАДИЦИОННОЕ ПРОГРЕВАНИЕ .....</b>	<b>195</b>
Меридиан перикарда.....	195
Атлас точек спокойствия .....	200
Каналы нервной системы.....	220



ЗОНАЛЬНАЯ АКУПРЕССУРА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ .....	227
Зоны терпения и выносливости. ....	227
Сильное плечо .....	229
Приемы при бессоннице и нервной усталости. ....	230
Простукивание точек стресса. ....	235

## **ГЛАВА 6.**

### **Точки обмена веществ и гормональной сферы .....**

243

КАНАЛ ТРЕХ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ .....	244
--------------------------------	-----

ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ .....	252
--	-----

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ .....	256
«Рыбак» .....	256
«Волна» .....	259
Заключительное упражнение. ....	260

## **ГЛАВА 7.**

### **Баланс и энергетическая очистка организма... 262**

ОЧИЩЕНИЕ ЛЕГКИХ.....	262
Активные точки меридиана легких. ....	263

ШЕСТЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗВУКОВ.....	268
Звук легких и бронхов.....	268
Звук почек.....	271
Звук печени.....	273
Звук сердца.....	275
Звук селезенки .....	276
Звук тройного обогревателя .....	278

ОЧИСТКА ДЫХАНИЯ В ЮЙ-ЦЗЯ .....	280
«Круговые махи руками вперед» .....	280
«Круговые махи руками назад» .....	283
«Вертикальные махи руками» .....	284
«Горизонтальные махи руками» .....	285
«Постукивание грудной клетки» .....	286
«Сжатие грудной клетки» .....	288
<b>ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА .....</b>	<b>289</b>
Упражнение для очистки толстой кишки .....	290
Активные точки меридиана толстого кишечника .....	295
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫТЕСНЕНИЯ БОЛЕЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ ЦИ.....</b>	<b>303</b>
Очистка ци встряхиванием .....	303
Вытеснение плохой ци .....	304
<b>ДИАГНОСТИКА ПО ЗОНАМ ПОДОБИЯ .....</b>	<b>305</b>
Зоны подобия на лице .....	305
Зоны подобия на языке .....	310
Отдельные признаки .....	312
Цигун «на бегу» .....	313
<b>ГЛАВНАЯ ТОЧКА СТОПЫ И ОБЛАСТИ ВЗРАЩИВАНИЯ ЭНЕРГИИ .....</b>	<b>315</b>





# «ЛЕЧИТЬ ДО НАЧАЛА БОЛЕЗНИ» И «ЛЕЧИТЬ ПРИЧИНУ» ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ТОЧЕК ТЕЛА

В Китае существует удивительная наука, именуемая «воспитание жизни». Древняя китайская медицина является неотъемлемой частью этой науки и зиждется на двух важных принципах: «лечить пациента прежде, чем возникает болезнь» и «лечить причину».

Во многом благодаря традиционной медицине средняя продолжительность жизни пекинцев, людей небогатых, живущих в не самой экологически благополучной столице мира, достигает 85 лет. «Воспитание жизни» начинается с детства и входит в привычку. Мы не можем позаимствовать у пекинцев характер, природную интуицию, созерцательность, но воспользоваться практическими навыками лечения ничто не помешает!

Приемы китайской медицины не являются секретом, они доступны, их легко освоить. А основы являются приемы на энергетической системе человека. Что это значит? Человек, как часть природы, наполняется жизнью за счет энергии. Наш организм внутри пронизан каналами энергии, имеющими наружные выходы. Наружные (поверхностные) точки энергетических каналов — самый существенный рычаг воздействия на организм, на этом строится лечение, профилактика, продление жизни.

Те самые важные принципы, о которых мы говорили, «лечить до начала болезни» и «лечить причину» опираются именно на поверхностные **активные точки**. Даже если тонкая внутренняя связь между точками и системами организма останется для нас таинством, она обязательно подтвердится практикой. И уже давно нашла подтверждение в официальной медицине.



---

С активными точками проводили такой эксперимент: инъекции с лекарством вводили не внутримышечно, а подкожно — в активную точку канала больного органа. Эффективность воздействия повышалась, доказывая невидимую связь между точкой и участком болезни.

---

Если сегодня вы готовы уделить своему организму немного времени, чтобы загодя предотвращать

болезнь, быстро восстанавливаться от настигших недугов, оставаться бодрым в зрелом и преклонном возрасте, тогда начнем работать с активными точками.

## Как воздействуют на активные точки

Активные точки включаются в работу от механического раздражения или прогрева. Воздействие рукой, пальцами — самый простой и удобный способ оздоровления, его легко освоить. Когда отдельные точки недоступны для собственной ладони (на спине, например), используйте взаимомассаж по точкам, это будет прекрасным способом помощи друг другу.

Если и такая помощь в какой-то момент невозможна, стоит воспользоваться движениями «цигун», что в переводе означает «мастерство управления энергией». Специальная гимнастика, состоящая из несложных движений тела, продумана именно так, чтобы активизировать лечебные точки. После нескольких упражнений мы сразу чувствуем прилив сил! К слову, цигун и другие китайские гимнастики — еще одна составляющая науки «воспитание жизни».

Для воздействия руками не существует противопоказаний. Движения цигун также полезны для каждого из нас без исключений. В качестве тепловой терапии мы будем использовать согревающие

втирания. Этот метод имеет незначительные ограничения: согревающие составы не втирают вблизи слизистых оболочек, особенно в области глаз, чтобы избежать раздражения.

## Как работать с книгой

В настоящей книге даны атласы главных точек долголетия, профилактики болезней, сохранения подвижности. Отдельные главы посвящены важным направлениям оздоровления энергетической системы, связанной с той или иной системой органов.

Глава 1 содержит обобщающие атласы для профилактического воздействия на весь организм. Поиск биологически активных точек поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный опыт придет.

В каждой главе отведено место для классических упражнений цигун, включающих в работу множество точек одновременно. Движения китайской гимнастики не вызывают сложности, при этом имеют глубинное лечебное действие.

Более подробное знание исцеляющих точек открывает многие секреты, самый главный из которых — воздействие на организм на уровне сознания. Это высокое искусство самоисцеления, в Главе 4 мы освоим несколько приемов так называемого «Воспитания ци».



## Глава 1

# СПАСЕНИЕ В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ. УЧИМСЯ РАБОТАТЬ

Человеческий организм — самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения. Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком — способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже, и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне.

Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой — самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Для лечения мы будем использовать надавливание (акупрессуру) и согревающие составы.