



# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Введение</b> .....	10
Целительный массаж .....	10
Когда и кому необходим массаж и самомассаж .....	11
Когда массаж следует применять с осторожностью .....	13
<b>Приемы скорой помощи в любых условиях</b> .....	16
Надавливание .....	16
Боль играет на нашей стороне! .....	19
Растирание, разминание, выжимание .....	21
Подготовка к массажу .....	23
Простукивание и похлопывание .....	24
Массаж — установка на выздоровление .....	24
Тепловое воздействие .....	29
Масла для массажного воздействия .....	30
Нейтральная основа .....	30
Массажные составы .....	31

---

<b>Массаж при лечении различных заболеваний</b> . . . . .	<b>33</b>
Массаж-самодиагностика . . . . .	33
Изменения на коже . . . . .	34
Изменения в соединительной ткани . . . . .	35
Нарушения в глубоких тканях . . . . .	36
Профилактическое использования	
надавливания . . . . .	37
Зоны головы и шеи . . . . .	38
Зоны спины . . . . .	43
Передняя поверхность корпуса . . . . .	48
Точки руки . . . . .	51
Точки ног . . . . .	55
Лечебное использование надавливания . . . . .	59
Внезапная боль в желудке . . . . .	59
Головная боль любого происхождения . . . . .	61
Как справиться с укачиванием . . . . .	62
Печеночная колика . . . . .	64
Останавливаем диарею (понос) . . . . .	65
Боль в деснах и зубах . . . . .	67
Носовое кровотечение . . . . .	68
Травма: ушиб и растяжение связок . . . . .	69
При нарушении кровообращения в нижних конечностях . . . . .	70
Гармонизирующая точка голени . . . . .	72
Как снять синдром запястного канала . . . . .	73
Гармонизирующая точка суставов рук . . . . .	75
Снять упорный кашель . . . . .	76
Надавливания при бронхиальной астме . . . . .	77
Для усиления иммунитета . . . . .	79
Зоны помощи при воспалении уха, горла и носа . . . . .	80

---

Нормализуем функцию желудка и кишечника .....	82
Для устранения привычных запоров .....	84
Точки здоровья печени против любых токсинов! .....	85
Точки сердца .....	87
Неприятные ощущения в области сердца, аритмия .....	93
Зоны почек и половой сферы совпадают .....	95
Эндокринная функция и «ручная регуляция» организма .....	98
Головная боль, вызванная переутомлением .....	100
Лечебное использование разминания, растирания, выжимания .....	103
Омоложение плечевого пояса .....	103
Восстановление поясницы .....	107
Активные массажи от стопы до бедра .....	109
Лечебное использование простукивания и похлопывания .....	112
Точки для телесной бодрости и хорошего настроения .....	112
При гриппозном состоянии .....	115
Быстрое простукивание для улучшения пищеварения .....	117
При гипотонии желудка .....	118
Простукивание при диарее .....	124
Быстрый метод простукивания — надавливания при запоре .....	127
Застойные явления в печени и желчном пузыре .....	128
Воспаление седалищного нерва, боль в крестце и позвоночнике .....	130

---

<b>Атлас энергетических меридианов</b> .....	132
Чжень-цзю:	
организм, как единая система .....	132
Индивидуальный цунь .....	133
Методы воздействия на биологически активные точки .....	134
Энергетические меридианы.....	135
Периоды активности меридианов.....	136
Правила включения чудесных меридианов.....	137
Функции БАТ .....	138
Выбор точек для воздействия .....	139
Меридиан легких Фэй.....	141
Топология.....	141
Показания для воздействия .....	141
Основные точки.....	141
Меридиан толстого кишечника Дачан .....	146
Топология.....	146
Показания для воздействия .....	146
Основные точки.....	146
Меридиан селезенки-поджелудочной железы Пи .....	153
Топология.....	153
Показания для воздействия .....	153
Основные точки.....	154
Меридиан желудка Вэй.....	161
Топология.....	161
Показания для воздействия .....	161
Основные точки.....	162

---

Меридиан сердца Синь.....	175
Топология.....	175
Показания для воздействия .....	175
Основные точки.....	175
Меридиан тонкого кишечника Сяочан .....	179
Топология.....	179
Показания для воздействия .....	179
Основные точки.....	180
Меридиан почек Шэнь .....	186
Топология.....	186
Показания для воздействия .....	186
Основные точки.....	187
Меридиан мочевого пузыря Пангуан .....	195
Топология.....	195
Показания для воздействия .....	195
Основные точки.....	197
Меридиан перикарда Цзюэ-Инь-Синь .....	214
Топология.....	214
Показания для воздействия .....	214
Основные точки.....	215
Меридиан тройного обогревателя	
Сань-Цзяо.....	219
Топология.....	219
Показания для воздействия .....	219
Основные точки.....	221
Меридиан желчного пузыря Дань.....	227
Топология.....	227
Показания для воздействия .....	227
Основные точки.....	228

---

Меридиан печени Гань .....	240
Топология.....	240
Показания для воздействия .....	240
Основные точки.....	240
Заднесрединный меридиан Ду-Май.....	246
Топология.....	246
Показания для воздействия .....	246
Основные точки.....	247
Переднесрединный меридиан Жэнь-Май.....	255
Топология.....	255
Показания для воздействия .....	255
Основные точки.....	256
Внутренний поднимающий меридиан	
Чун-Май .....	264
Топология.....	264
Показания для воздействия .....	264
Основные точки.....	264
Наружный опоясывающий меридиан Дай-Май... ..	267
Топология.....	267
Показания для воздействия .....	267
Основные точки.....	267
Наружный пяточный меридиан Ян-Цяо-Май ....	269
Топология.....	269
Показания для воздействия .....	269
Основные точки.....	269
Внутренний пяточный меридиан	
Инь-Цяо-Май .....	272
Топология.....	272

---

Показания для воздействия .....	272
Наружный поддерживающий меридиан	
Ян-Вэй-Май .....	274
Топология.....	274
Показания для воздействия .....	275
Внутренний поддерживающий меридиан	
Инь-Вэй-Май .....	276
Топология.....	276
Показания для воздействия .....	276
Шесть главных точек организма .....	278
Точка живота на голени (точка долголетия) .....	279
Точка спины под коленом .....	279
Точка головы на руке.....	281
Точка лица на руке .....	282
Точка сердца и грудной клетки.....	283
Точка неотложной помощи .....	284

# ВВЕДЕНИЕ



## Целительный массаж

Массажное воздействие на целительные точки, которое на протяжении нескольких тысячелетий используется в практике медицины Востока, — очень популярный и быстрый способ оздоровления организма, дающий своего рода ключи к здоровью. 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 ежедневные гигиенические процедуры. И именно в таком подходе к сохранению здоровья и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!

Так почему бы нам не научиться пользоваться этим поистине волшебным средством, чтобы за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или мигрени? Тем более что для этого совсем не обязательно обладать какими-то 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 неот-

ложных состояниях или, напротив, предупредить болезнь под силу каждому из нас.

Освоить восточный массаж и найти свои лечебные точки совсем нетрудно! Для этого понадобится атлас биологически активных точек и меридианов, приведенный в конце этой книги, подробное руководство по способам массажного воздействия, которое вы найдете в следующих главах, и собственные руки.

Массаж активных зон по эффективности сродни иглоукалыванию или прогреванию, а проделать его можно самостоятельно в любом месте и в любое время! Ведь главный инструмент для лечения у вас всегда при себе — ваши руки. Работа с точками не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

## Когда и кому необходим массаж и самомассаж

Массаж точек считается эффективным **методом быстрой помощи** при многих внезапных болях и болезненных состояниях: 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.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма.

И наконец, его можно и нужно использовать на всех этапах **лечения**:

- ⊙ **нервной системы:** невралгии и невриты, а также частичная потеря чувствительности, парезы тканей, вя-

лые параличи, головные боли, миалгии и миозиты, бессонница и вегетососудистая дистония;

- ⊙ **дыхательной системы:** в том числе бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- ⊙ **сердечно-сосудистой системы:** гипертония и гипотония (сниженный тонус сосудов), стенокардия, хроническая недостаточность миокарда и даже реабилитация после инфаркта;
- ⊙ невыраженного (умеренного) **атеросклероза сосудов головного мозга;**
- ⊙ **желудочно-кишечного тракта:** в первую очередь нарушение моторики кишечника, а также хронический гастрит;
- ⊙ **репродуктивных органов у женщин и мужчин, а также болезней системы выделения:** в том числе ишурия (задержка мочи), недержание мочи, импотенция;
- ⊙ **эндокринной системы** (нарушение обмена веществ);
- ⊙ **последствий травм,** а в большинстве случаев — на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов; лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа;
- ⊙ **болей в спине, шее, пояснице:** остеохондроз и радикулит, хронические артриты (даже в острой стадии), артрозы суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничение (контрактура) подвижности суставов;
- ⊙ **болезней кожи:** хронические дерматозы различного происхождения в неострой фазе, нейродермиты, крапивница, рецидивирующий фурункулез в неострой стадии, герпетическая инфекция;

- ⊙ **стоматологических заболеваний и при необходимости использования лицевой хирургии:** пародонтоз, артрозы верхнечелюстных суставов, невралгия лицевого нерва, нарушения и спазмы мимической и жевательной мускулатуры.

Кроме всего прочего, самомассаж — это и своевременная **косметологическая помощь**, и прекрасное средство для сохранения молодости и красоты! Увядание кожи, сниженный тонус глубоких мышц лица, образование двойного подбородка и целлюлита — все эти процессы вы можете предотвратить или значительно замедлить при помощи самомассажа.

В этой книге вы найдете сборник простых и действенных приемов снятия усталости, лечения и, что немало важно, самодиагностики.

Пальцы, надавливая на кожу, ощупывая ткани, становятся самым тонким, самым чувствительным индикатором неполадок. А эффект от чуткой диагностики и массажа будет замечен совсем скоро!

## Когда массаж следует применять с осторожностью

Как и любая врачебная процедура, интенсивные приемы массажа имеют определенные ограничения. Перед такими приемами мы будем вводить предостережения. Относитесь к ним внимательно, но не расстраивайтесь, если они вас касаются! Всегда существуют способы «обойти» ограничения за счет других видов массажа. И конечно, мы будем находить такие обходные маневры.

Сейчас же обратите внимание на общие **противопоказания к проведению массажа**.

- ⊙ Вторая половина беременности и первый месяц после родов являются абсолютным противопоказанием к самомассажу в области живота. А вот массаж груди в период грудного вскармливания и после его завершения бывает очень полезен!
- ⊙ Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния.
- ⊙ Поражения кожи — травмы, ожоги, гнойные и грибковые инфекции. При фурункулезе и микозах в местах высыпаний и на значительной территории вокруг них противопоказан любой массаж, и эти заболевания требуют кропотливого лечения.
- ⊙ Резкое истощение организма.
- ⊙ Опухоли любого характера и локализации.
- ⊙ Выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям (то есть холестериновые отложения на стенках сосудов, в которые разрастается соединительная ткань) требует осторожности. В этом случае вам следует ограничиться массажем кистей и стоп.
- ⊙ Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе острые миокардиты (воспаление сердечной мышцы), воспаления сердечных оболочек, пороки сердца в стадии декомпенсации (снижающие качество жизни), гипертоническая болезнь 3-й степени и такие серьезные сердечные патологии, как инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность.
- ⊙ Категорическим противопоказанием к массажу ног, поясницы является варикозное расширение вен 2–3-й степени, тромбозы.

- ⊙ Выраженные неврозы с аффективными состояниями, а также судорожными припадками.

**Внимание!**

Перед тем как вы начнете использовать  
техники восточного массажа,  
рекомендуется проконсультироваться  
с врачом!