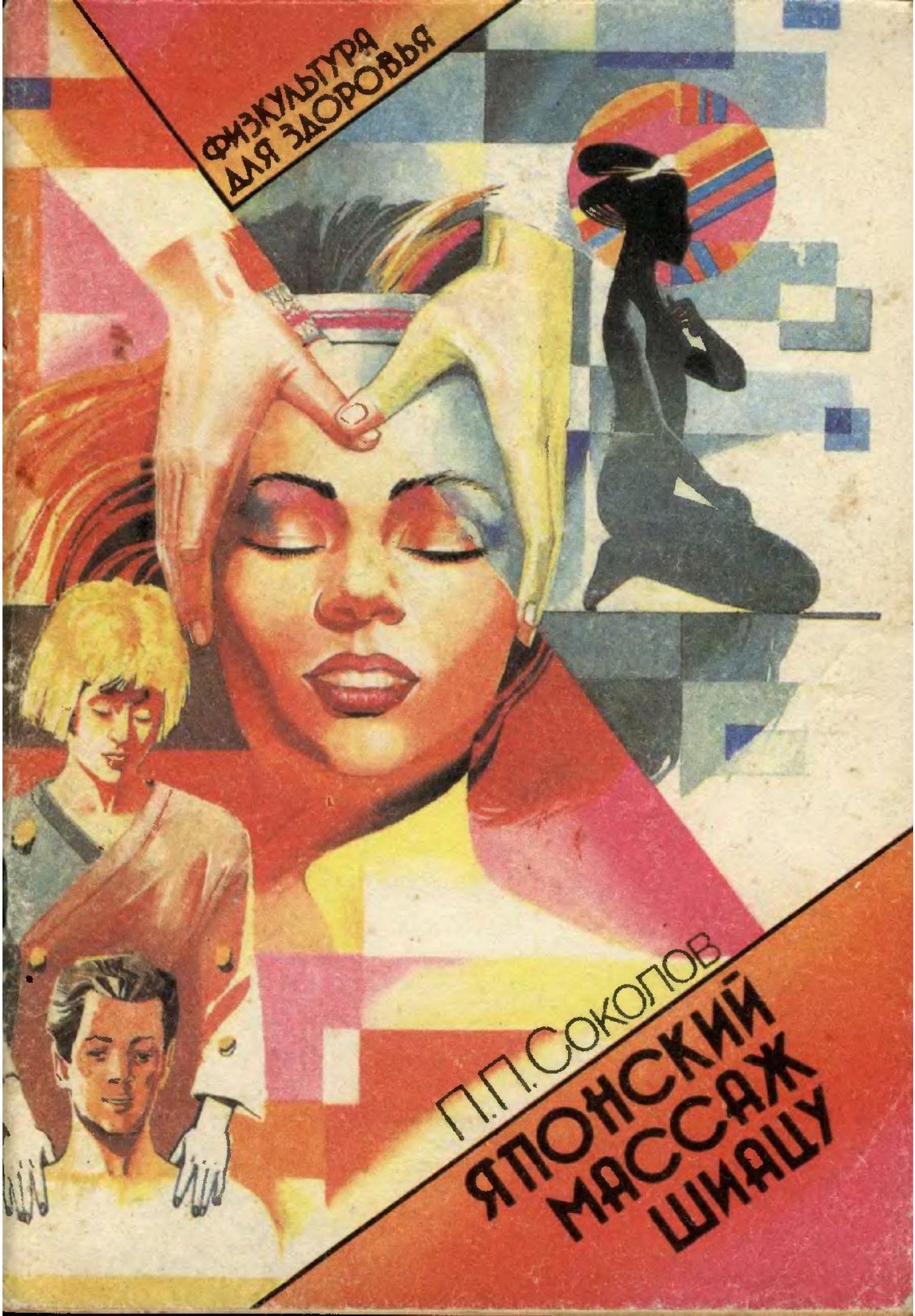


Физкультура
для здоровья

П. П. Соколов

ЯПОНСКИЙ
МАССАЖ
ШИАЦУ



**ББК 75.1
С59**

Серия «Физкультура для здоровья»
основана в 1989 году

Соколов П. П.
С59 Японский массаж шиацу.

ISBN 5-85247-112-7

В брошюре описан современный вариант традиционного японского оздоровительного массажа. По технике исполнения он похож на точечный микромассаж. Относительная простота и доступность шиацу дают ему неоспоримые преимущества перед другими видами массажа. Применение этого массажа способствует укреплению здоровья, сохранению бодрости и долголетию.
Для массового читателя.

ББК 75.1

ISBN 5-85247-112-7

© Соколов П. П., 1991

ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ, БОДРОСТЬ

Одним из видов массажа, эффективно уравновешивающих борьбу различных начал в человеческом организме и приводящих их к гармонии, справедливо считается массаж шиацу*. Родившееся в XX веке, шиацу — это своеобразная современная интерпретация традиционного для Японии массажа амма, столетиями практиковавшегося в рамках восточной медицины.

Вот что пишет основатель японской национальной школы шиацу Такиуро Намикоши: «Терапия шиацу (при помощи нажима пальцев) может возродить жизнеспособность служащих, сидящих целый день на одном месте, и обеспечить им новый большой успех в работе. Жена, владеющая шиацу, будет

иметь более здорового и удовлетворенного мужа. Если применять метод шиацу на себе, то в скором времени улучшается внешний вид и самочувствие. Шиацу может помочь оградить себя от простуд, желудочно-кишечных заболеваний, мозговых кровоизлияний». Такиуро Намикоши предвидит, что ему поверят не сразу. «Некоторые могут подумать, что, претендуя на такие результаты, я захожу слишком далеко». Он предлагает каждому попробовать самому и убедиться на деле в полезности, действительности рекомендаций шиацу. Широкая популярность этого метода на Востоке (а последнее время и на Западе) служит доказательством того, что основатель школы шиацу дал этому методу массажа незавышенную оценку, верно обрисовал возможности шиацу-терапии, безусловно способствующей укреплению здоровья, долголетию и бодрости.

Что же такое шиацу? Официальное определение министерства здравоохранения Японии звучит следующим образом: «Шиацу — это метод лечения, при котором используются пальцы и ладони рук для создания давления на некоторые точ-

* Дано традиционное написание, правильное «сиацу».

ки тела с тем, чтобы исправлять определенные нарушения в организме, поддерживать и улучшать здоровье человека, помогать ему излечиться от тех или иных заболеваний».

Шиацу быстро приобрело популярность как среди профессионалов-массажистов, так и среди широкого круга японцев, привыкших к тому, что хотя бы один из членов семьи может в случае необходимости провести массаж. Сегодня вместо традиционного амма народным массажем становится шиацу. Множество японцев, в особенности женщин, владеют этим методом в достаточной степени, чтобы попытаться помочь себе, своим ближним в момент усталости, упадка сил или же при угрозе возникновения болезни. Хорошо разработана как методика профессиональной шиацу-терапии, так и многочисленные разнообразные варианты любительского взаимомассажа и самомассажа.

Вне зависимости от того, с какой целью проводится массаж шиацу, всегда используются одни и те же точки в каждой части тела. Почему? Потому что шиацу не лечит заболевание как таковое — воспаление легких или цистит; он про-

буждает, мобилизует, усиливает защитные силы организма, а уж они, эти силы, сами «выбирают» правильное оружие для борьбы с данным конкретным врагом, с данным конкретным изъяном организма.

Обращение к защитным силам организма вполне правомочно и оправдано. Вспомним, что способность организма к самозащите проявляется постоянно, в самом широком диапазоне. Примеры? Вот они. Когда инородное тело попадает в глаз, образующиеся в большом количестве слезы вымывают его. Или, если еда или жидкость попали в дыхательные пути, человек начинает кашлять, и таким образом трахея освобождается. Таких примеров можно привести немало. А если эти и без того могучие силы активизировать специальным массажем, дополнительно побудить их к действию!.. Поэтому, прежде чем обращаться к различным лекарствам, не лучше ли сначала попытаться использовать собственные внутренние резервы?

Однако самостоятельно применять шиацу можно смело лишь при усталости и незначительных заболеваниях, причины которых совершенно ясны. В дру-

гих случаях нужна осторожность. Чтобы избежать возможных осложнений при самостоятельном проведении шиацу-терапии, необходимо помнить о нескольких ограничениях. Не надо пытаться лечить инфекционные заболевания: дизентерию, инфекционную желтуху (болезнь Боткина), коклюш, свинку, малярию и др. Нельзя лечить больного с одновременным заболеванием сердца, печени, почек и легких. Не следует проводить лечение, если у человека имеются нарушения свертываемости крови (гемофилия), некоторые заболевания желудка и печени. Онкологическим больным также противопоказано воздействие шиацу. Необходимо воздержаться от применения шиацу, если у больного переломы костей или острые боли в животе неизвестного происхождения. Нужно соблюдать осмотрительность при проведении массажа шиацу людям с серьезными, особенно хроническими, заболеваниями и *обязательно предварительно проконсультироваться с врачом.*

Диапазон воздействия шиацу весьма широк, причем похожие приемы применяются в различных ситуациях. Это объясняется тем, что, как уже говори-

лось, шиацу не лечит заболевание, а стимулирует защитные силы организма на борьбу с ними, повышает общий жизненный тонус. С позиций энергетической медицины картина выглядит так: шиацу активизирует энергию, которая циркулирует в организме, улучшает ее циркуляцию. Хотя точки шиацу по большей части не совпадают с традиционными китайскими точками акупунктуры (иглоукалывания). Кроме того, они вообще несколько условны, а описание их местонахождения не очень четко. Сам Намикоши, создатель шиацу, говорит, что «в основу этого метода положен инстинкт, в силу которого человек машинально, невольно потирает или массирует побаливающий участок тела». На основе систематизации этих естественных инстинктивных порывов и была создана шиацу-терапия.

Наряду с профессиональным массажем шиацу, с помощью которого можно лечить многие болезни, в Японии в семейном кругу получил широкое распространение любительский, несколько ограниченный по своим возможностям вариант шиацу, применяемый для борьбы с усталостью, а также для профилактики

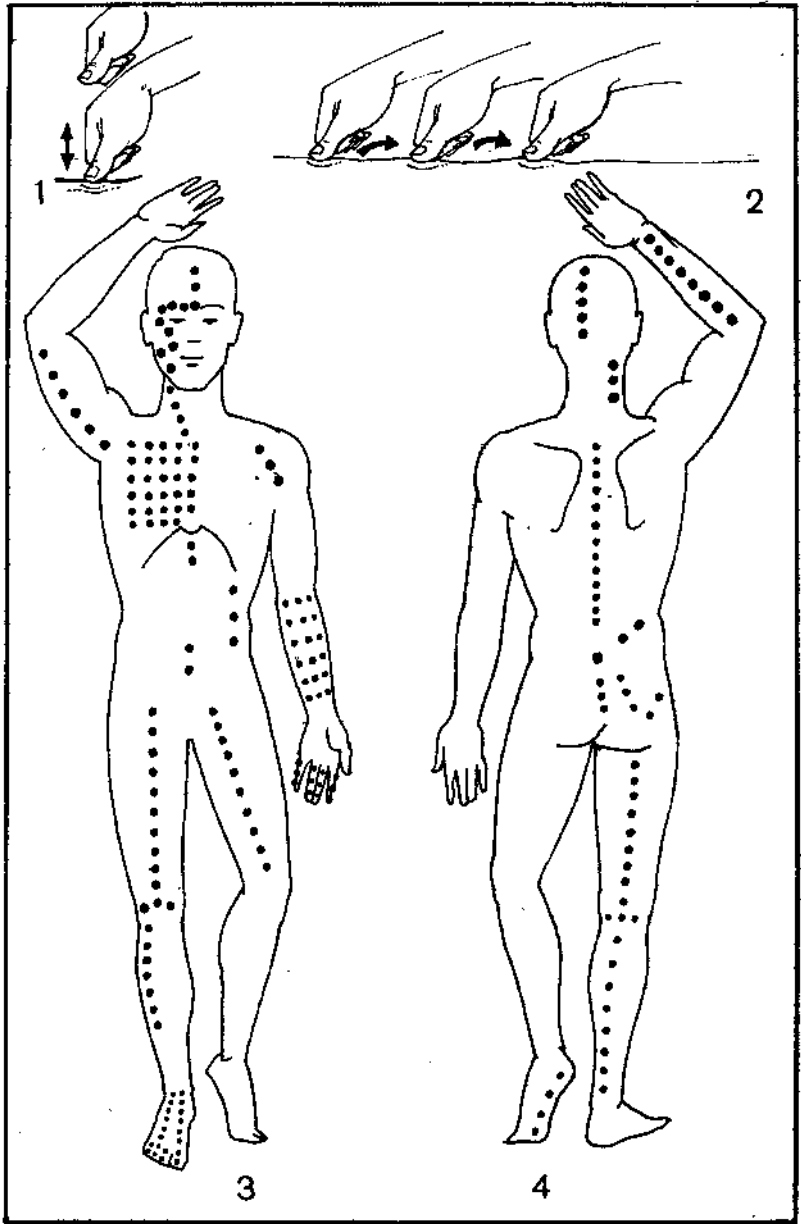
некоторых заболеваний в их начальной стадии. Жена делает его мужу, мать — сыну, брат — брату. Кроме того, домашний вариант шиацу (*лишь после консультации со специалистом и под его контролем*) помогает при лечении некоторых хронических заболеваний.

И, наконец, существует самомассаж шиацу, обладающий теми же возможностями, что и домашний взаимомассаж. самомассаж имеет некоторые преимущества по сравнению с тем вариантом, когда тебя массирует член твоей семьи. Активное участие рук в самомассаже увеличивает лечебный эффект, стимулирует приток крови к кончикам пальцев, тем самым предотвращая застой крови и на других участках тела. Вспомним, что источник питания организма — кровь — естественно устремляется к действующему в этот момент участку тела: когда человек ест — к желудку, когда решает математическую задачу — к мозгу. Так как нервы, расположенные на кончиках пальцев, непосредственно связаны с мозгом и представлены большим количеством нервных клеток в его коре, то активные движения рук при массаже шиацу, с одной сто-

роны, ведут к повышению тонуса нервной системы, а с другой — предотвращают застойные явления в самом мозгу. И то и другое полезно для организма.

Привычка китайцев держать и вертеть в руках грецкие орехи порождена именно тем, что они убеждены в благотворном влиянии постоянных движений рук на общий статус организма; возможно, аналогичным действиям обладает и привычка перебирать четки. Японский торговец, прежде чем назначить покупателю цену, традиционно потирает руки — это движение, по его мнению, приводит человека в более уравновешенное состояние, помогает сохранить присутствие духа, выдержку.

Техника шиацу сводится в основном к ритмическому надавливанию на точку пальцем или различными частями ладони. Основной стандартный прием — давление всей поверхностью первой фаланги большого пальца (рис. 1). Сила нажима изменяется от максимально возможной до легкого прикосновения или даже полного отрыва пальца от кожи. Такие колебания, напоминающие топтание на месте, производятся с частотой 5—10 раз в секунду. Иногда массаж проводится дву-



мя руками или даже пальцами обеих рук, наложенными друг на друга. Обычно массаж проводится без смещения пальца по коже. И уж во всяком случае никогда не двигайте кончиком пальца по направлению вперед (рис. 2), потому что это может привести к утомлению руки. В результате регулярных занятий шиацу пальцы становятся гладкими, как шелк, хорошо разработанными, гибкими, мягкими, сильными — именно такими, какие нужны для проведения массажа.

При массаже лица применяются три пальца — указательный, средний и безымянный. Ладонь используется для нажима на глаза и живот, а также при вибрационном массаже.

Нельзя производить толчкообразные нажимы, напоминающие удары по телу. Следует делать твердый нажим мягкими подушечками пальцев — так, как будто на них переносится тяжесть всего тела. Степень требуемого нажима зависит от симптомов заболевания и состояния больного, но при взаимомассаже всегда нужно находиться около массируемого в таком положении, которое в случае необходимости позволило бы использовать тяжесть всего

тела. Нажим должен быть направлен перпендикулярно поверхности.

Следует тщательно изучить приведенные в книге иллюстрации и пробовать с осторожностью применять описанные основные приемы.

Хотя некоторые точки требуют особого внимания в соответствии с заболеванием и индивидуальными особенностями человека, наибольший эффект может быть получен при обработке всех точек (рис. 3, 4, 5). При лечении определенного заболевания предпочтение отдается точкам, ближе всего расположенным к больному месту. Однако используются и отдаленные точки, например нажимы на подошвы ног при лечении почек и на точки левой руки для укрепления сердца. Опыт шиацу показал эффективность нажима на части тела, не имеющие, казалось бы, отношения к заболевшему органу.

За исключением участков вокруг шеи, где нажим никогда не должен превышать 3 секунд, продолжительность одного нажима — от 5 до 7 секунд. Он должен быть достаточным, чтобы вызвать ощущение, среднее между болезненным и приятным. Хотя в клинических условиях здо-

ровые люди подвергаются массажу шиацу примерно 30 минут, а больные — около часа, домашние сеансы шиацу, проводимые самостоятельно, должны быть гораздо короче. Массаж можно проводить в течение недели — десяти дней, затем лучше сделать небольшой перерыв.

В последующих разделах опишем общую процедуру массажа шиацу, самомассаж и затем — частные варианты массажа при различных недомоганиях.

ОБЩИЙ МАССАЖ

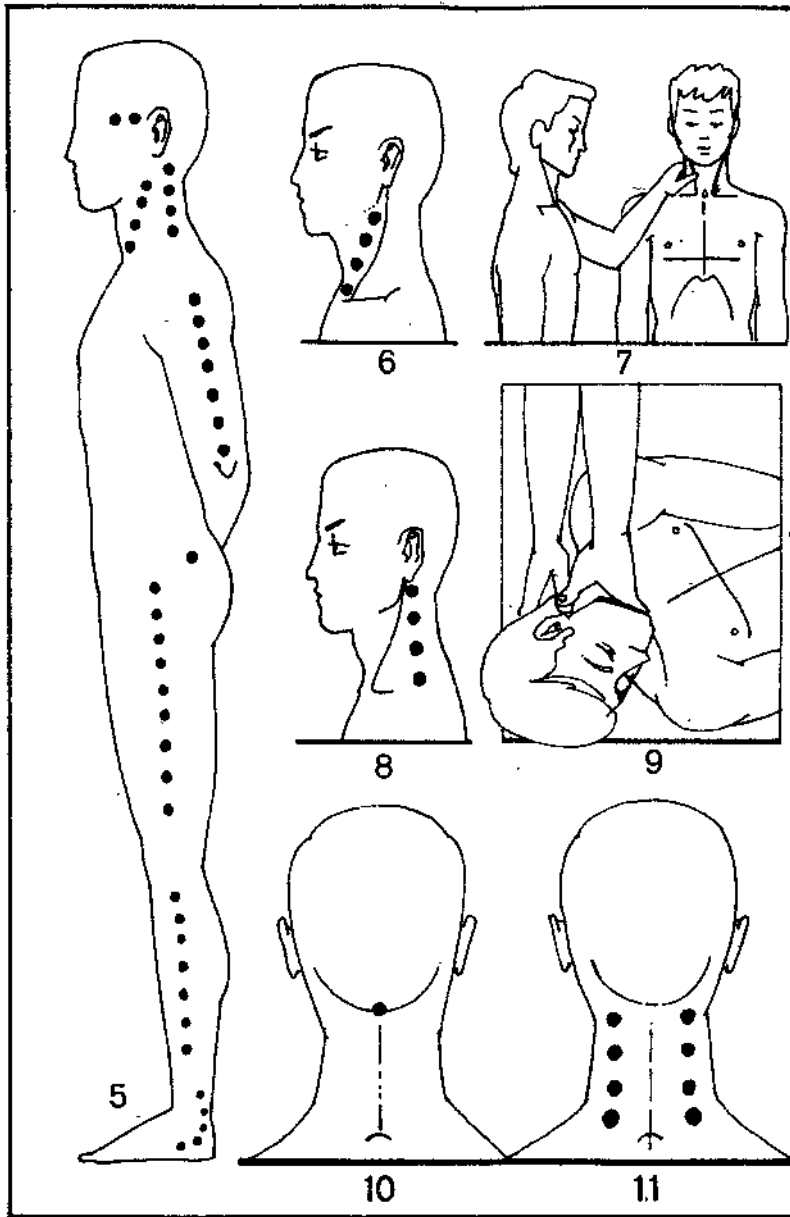
Общая процедура массажа шиацу предусматривает массаж всего тела. Она способствует оздоровлению организма в целом и не имеет точного адреса, не нацеливает защитные силы на борьбу с тем или иным недугом, на снятие определенного болезненного симптома (об этом будет рассказано ниже).

Изучив описанные далее приемы, вы сможете их использовать в домашнем взаимомассаже.

Специалисты считают, что большинство действий массажа шиацу лучше всего проводить, если массируемый сидит в позе сейза. Это традиционная для Японии коленопреклоненная поза, имеющая ритуальное значение. Встав на колени, надо сесть на раздвинутые пятки, сохраняя спину очень прямой, а шею и плечи — расслабленными. Может быть, сейза и удобна, но сидение на собственных пятках требует многолетней привычки, без нее кровообращение в ногах нарушается, ноги затекают. Для нас, европейцев, пожалуй, больше подойдут другие положения при массаже. Например, его можно проводить, положив массируемого на бок и подложив ему под голову подушку, иногда по мере необходимости переворачивая его на спину или на живот; можно проводить шиацу, усадив массируемого на стул.

Для отдельных массажных действий имеются специальные указания относительно позы массируемого.

При проведении действий 1—8 массируемый сидит в позе сейза или на



стуле. (Действия 2 и 5 можно проводить и лежа.)

Действие 1. Передняя поверхность шеи. Здесь массаж проводится плоско положенным большим пальцем по четырем точкам, расположенным на переднем крае грудно-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 6). Эта мышца хорошо видна на шее при повороте головы в сторону: она идет от сосцевидного отростка, находящегося за ухом, к верхнему краю грудной кости, месту соединения последней с ключицей. Массажист давит своим большим пальцем на верхнюю из этих точек (рис. 7). Затем нажимает в течение 3 секунд на каждую из трех оставшихся точек, идущих вниз по краю мышцы по обе стороны от щитовидной железы. Нажимы надо делать мягко, почти нежно, трижды с каждой стороны.

Действие 2. Боковая поверхность шеи. Точки этой области расположены на прямой линии, идущей вертикально вниз от нижней точки основания ушной раковины (рис. 8). Массаж проводят большими пальцами обеих рук, положенными друг на друга (рис. 9); при этом ладони свободно лежат на шее пациента. Плавно нарастающая давление, проходят по

трем верхним точкам боковой поверхности шеи, начиная от точки, расположенной за ухом прямо под сосцевидным отростком. Точка, лежащая у основания шеи, массируется отдельно. На каждую точку отводится 3 секунды. Повторить трижды.

Действие 3. Область проекции продолговатого мозга. Хотя в этой области всего одна точка, ей придается большое значение. Точка проекции продолговатого мозга находится в центральной части затылочной ямки, расположенной прямо под затылочным бугром (рис. 10). Массаж производится большим пальцем, другой рукой массажист придерживает за лоб голову. Ладонь и большой палец руки, которой массируют точку продолговатого мозга, лежат на шее, как бы обнимая ее. Давление по 5 секунд повторяется трижды.

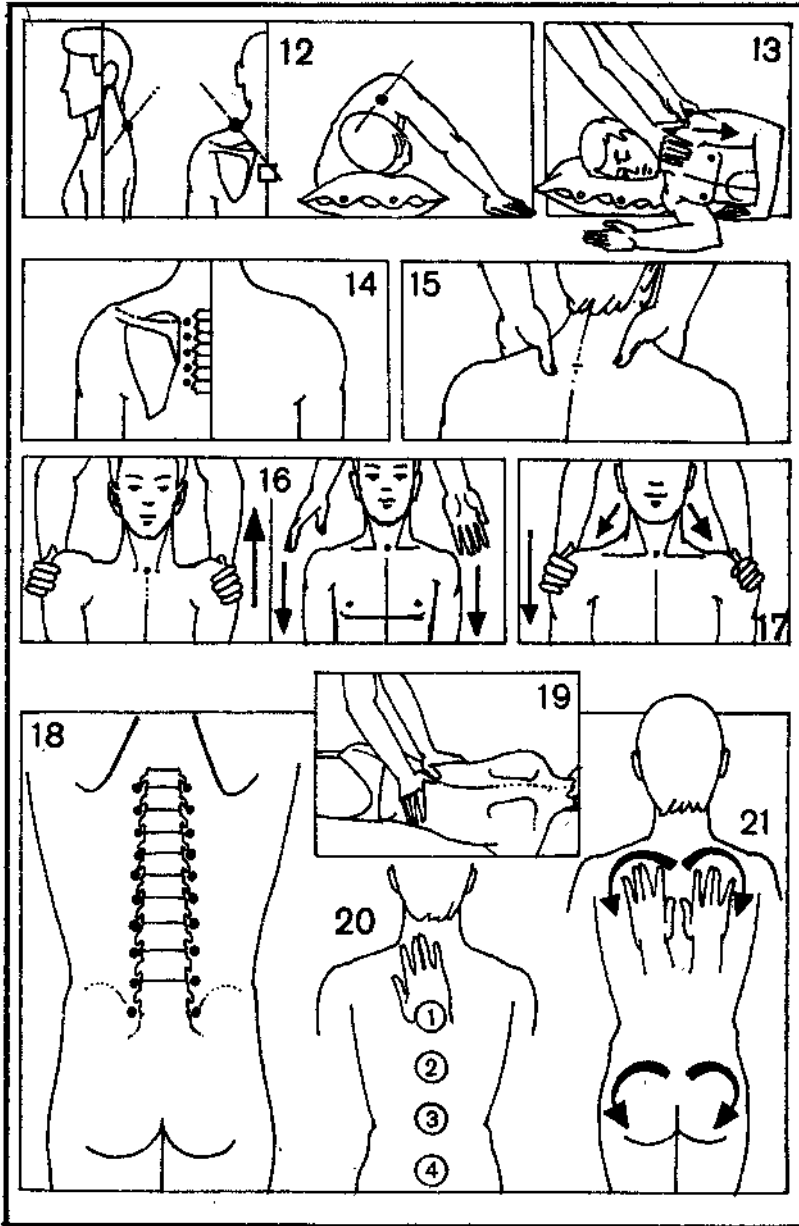
Действие 4. Задняя поверхность шеи. По краям этой области, на границе с боковой поверхностью шеи двумя вертикальными рядами по четыре расположены точки шиацу задней поверхности шеи (рис. 11). Массаж проводится большими пальцами. Ладони мягко придерживают шею, обнимая ее, большие пальцы отставлены и на-

правлены вверх. Сначала в течение 3 секунд проводят массаж одним пальцем, затем сразу же двумя еще в течение 3 секунд, проходя поочередно по одной и другой стороне задней поверхности шеи сверху вниз. Процедуру повторяют трижды.

Действие 5. Надлопаточная область. В этой области всего одна точка — может быть, выделяя ради нее область, специалисты шиацу хотели подчеркнуть большое значение этой точки. Она находится в высшей точке надплечья, в месте его перехода в основание шеи (рис. 12). (Может быть, не все читатели знают, что то место, на котором военные носят погоны, медики не называют плечом: с точки зрения анатомии — это надплечье. Плечо же анатомически — это часть руки от плечевого сустава до локтя.) Давление на точку надлопаточной области проводится обоими большими пальцами, наложенными друг на друга, в направлении, указанном на рис. 13. Процедура проводится в течение 5 секунд, повторяется трижды. Эти точки часто оказываются весьма болезненными. В таком случае старайтесь избегать при массаже резкой боли.

Действие 6. Межлопаточная область. В этой области есть по пять точек с каждой стороны позвоночника (рис. 14), находящихся на половине расстояния между позвоночником и краем лопатки. Массажист располагается сзади массируемого и накладывает обе ладони на надлопаточную область по обе стороны шеи так, чтобы 4 пальца лежали на ключицах, а большие — на спине в межлопаточной области (рис. 15). Точки обрабатывают, начиная с верхней пары, попеременно правую и левую одного уровня. В то время как большой палец правой руки надавливает на правую точку, большой палец левой руки освобождает левую точку того же уровня. Так надо пройти по всем пяти парам межлопаточных точек, потратив по 3 секунды на каждую точку. Процедура повторяется трижды.

Четыре пальца руки играют роль опоры, помогающей свободно осуществлять полное давление пальцами. Используется такой уровень опоры всей руки на тело, при котором ее давление не противопоставляется давлению больших пальцев. Само собой разумеется, что степень воздействия на левую



и правую стороны должна быть уравновешена.

Действие 7. Позвоночник. Массажист становится сзади пациента, просит поднять руки. Взявшись за них и упершись бедром в позвоночник, нужно, медленно наращивая усилие, потянуть пациента за руки вверх и назад, одновременно слегка прогибая его позвоночник. Максимальное усилие, почти поднимающее пациента вверх, нужно продлить на 4—5 секунд. Не отпуская рук, ослабьте усилие. Повторите растягивание еще 2 раза. Медленно опустите руки пациента

Действие 8. Плечи. Прежде всего надо попросить пациента расслабить плечи. Будет очень хорошо, если он закроет глаза и постарается расслабиться, обратив особое внимание на мышцы рук и плеч. Массажист становится сзади пациента и кладет свои руки на его плечевые суставы с боков (рис. 16), т. е. на дельтовидные мышцы, прикрывающие плечевые суставы. Действуя двумя руками одновременно, надо поднять и сдвинуть вместе (как бы сузить) плечи. (Примерно такое же движение мы делаем, пожимая плечами.) Подняв плечи максимально,

нужно затем опустить их. При достаточно полном расслаблении пациента плечи сами возвращаются в естественное положение. Если же пациенту не удастся полностью расслабиться и он напрягается при поднимании плеч, ему надо помочь руками, положенными на плечи (рис. 17).

Дальнейший массаж нужно проводить в положении лежа.

Действие 9. Подлопаточная и поясничная области. Десять парных (симметричных) точек с обеих сторон располагаются на одной линии вдоль позвоночника (рис. 18), начиная с уровня, соответствующего нижним углам лопаток, и кончая нижним поясничным позвонком. Точки расположены на мышцах, идущих вдоль позвоночника на расстоянии около 2 см от выступающих остистых отростков позвонков, на уровне промежутков между ними. Надавливание на эти точки производится большими пальцами обеих рук, положенными друг на друга (рис. 19). При этом массажист располагается около массируемого так, чтобы спина массируемого была легкодоступна для массажа, начинающегося с надавливания на самую верхнюю

точку. Сначала обрабатываются левые точки, затем — правые. Надавливание производится трижды по 3 секунды и повторяется дважды.

Затем проводится надавливание опорной поверхностью ладони на зоны, расположенные вдоль позвоночника (рис. 20).

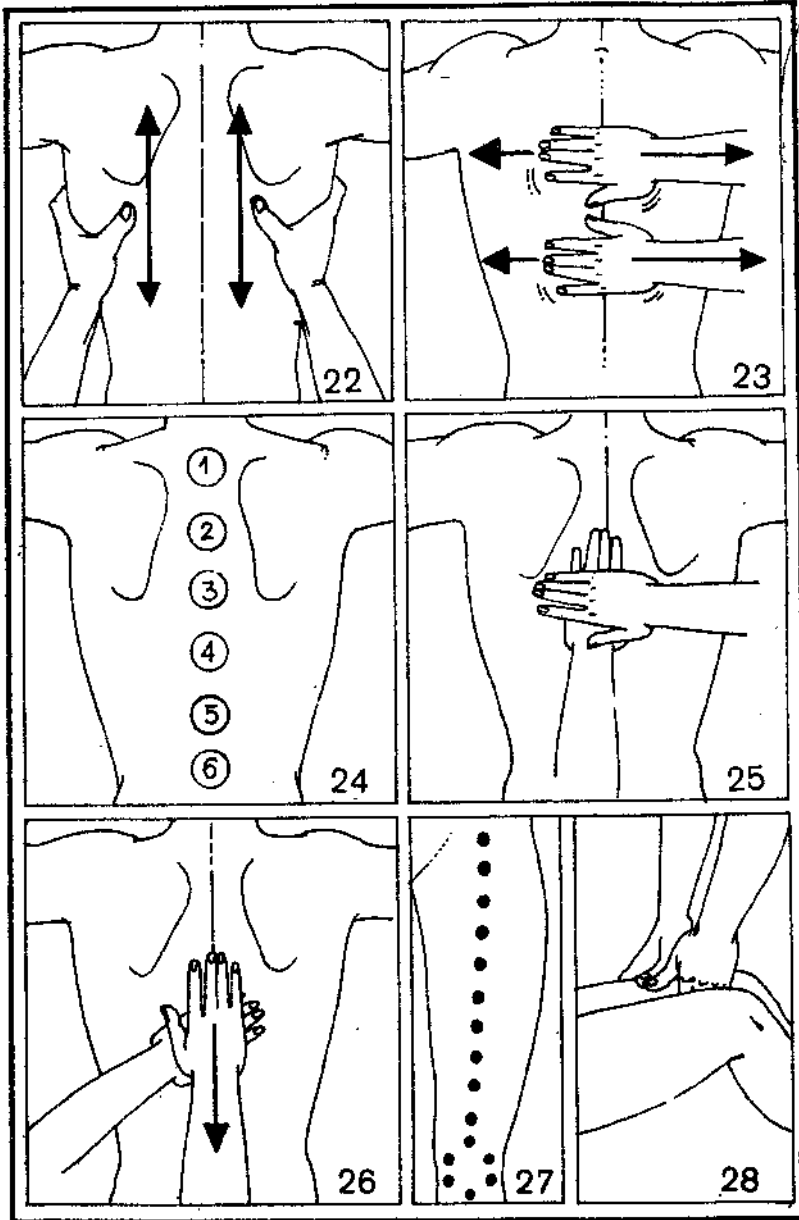
Действие 10. Области лопаток. Пациент лежит на животе на достаточно твердой основе (рис. 21). Массажист располагается сбоку, около его таза. Распрямив локти, массажист кладет правую и левую ладони соответственно на правую и левую лопатки, полностью и плотно прижимая ладони к коже. Не допуская скольжения по коже, сначала левой, а затем правой рукой он совершает циркулярные движения в направлении «кнаружи» (левой рукой против часовой стрелки, правой — по часовой). Это повторяется трижды с каждой стороны отдельно; затем 5 раз — одновременно на обеих лопатках.

Действие 11. Боковые области тела. Слегка отодвинувшись назад, массажист кладет руки на бока массируемого так, чтобы 4 пальца прижимались к телу примерно на уровне диафрагмы, а большие пальцы легли ближе

к позвоночнику под лопатки (рис. 22). Синхронизируя свои движения с дыханием, на счет «раз» массажист толкает туловище массируемого вверх, на счет «два» — вниз. Процедура повторяется ритмично 10 раз.

Действие 12. Ягодичная область. Оставаясь в том же положении, что и при предыдущем действии, массажист скользит руками в сторону бедер массируемого и плоско кладет правую и левую ладони соответственно на правую и левую ягодицы. Давление прилагается одновременное, с циркулярными движениями, так же как и при действиях на лопатках. 3 раза следует провести процедуру на левой ягодице, 3 раза — на правой, 5 раз — вместе (см. рис. 21).

Действие 13. Поперечные отростки позвонков. Массажист поворачивается лицом к позвоночнику массируемого, кладет на позвоночник кисти (рис. 23) и начинает движения поперек позвоночника. После каждых пяти повторов руки перемещаются вдоль позвоночника так, чтобы промассировать все его отделы. Ладони должны быть прижаты к телу массируемого. После этого, разделив расстояние между верх-



ними и нижними грудными позвонками на 6 равных частей, дважды по 4 раза нажимают ладонями в каждой точке (рис. 24). Руки постепенно перемещаются вниз так, чтобы были обработаны все 6 точек.

Действие 14. Позвоночный столб. Массажист повторно обрабатывает остистые (выступающие по средней линии спины) отростки в тех же шести точках, что и при описании действия 13 (см. рис. 24). Для этого он прижимает левую ладонь к позвоночнику в первой точке так, чтобы пальцы располагались в направлении головы массируемого, а затем кладет правую руку на левую под прямым углом (рис. 25). В этот момент средний палец левой руки должен находиться точно на позвоночнике под остистым отростком седьмого шейного позвонка (позвонок легко определить по выступающему дальше всех остальных остистому отростку на границе спины и шеи).

Надавливание надо производить с силой, при этом оно должно обязательно совпадать с моментом выдоха у пациента. В каждой точке надавливание длится 1 секунду и повторяется дважды. Руки массажиста в ходе

обработки постепенно перемещаются вниз от точки к точке. Нарастание силы нажатия должно быть плавным и без толчков.

Действие 15. Спинно-мозговые нервы. Оставаясь в том же положении, что и при действии 14, массажист сразу же возвращает левую кисть в исходное положение: пальцы направлены в сторону головы массируемого и находятся непосредственно под остистым отростком седьмого шейного позвонка, ладонь плотно прижата к позвоночнику. Правую руку в том же положении массажист накладывает на левую: обеими руками проводятся быстрые и короткие, но достаточно сильные нажимы по всем отделам сверху вниз до крестца, повторяющиеся трижды (возможно положение рук, показанное на рис. 26).

Последующие процедуры проводятся с пациентом, лежащим на спине.

Действие 16. Передняя поверхность бедра. Массируемый лежит на спине головой на подушке, ноги согнуты, руки вытянуты вдоль тела. Массажист занимает позицию сбоку от массируемого у его бедер. Подушечкой правого большого пальца массажист легко нажимает на точку в середине пахо-

вой складки, а левой ладонью слегка поддерживает бедро под коленом. Нажатие производится вертикально в течение 5 секунд и повторяется трижды. Затем сведенными вместе большими пальцами массажист нажимает на все 10 точек передней поверхности бедра (рис. 27, 28), начиная с самой верхней точки в паховой складке до точки, расположенной непосредственно над коленной чашечкой. Вся процедура повторяется трижды.

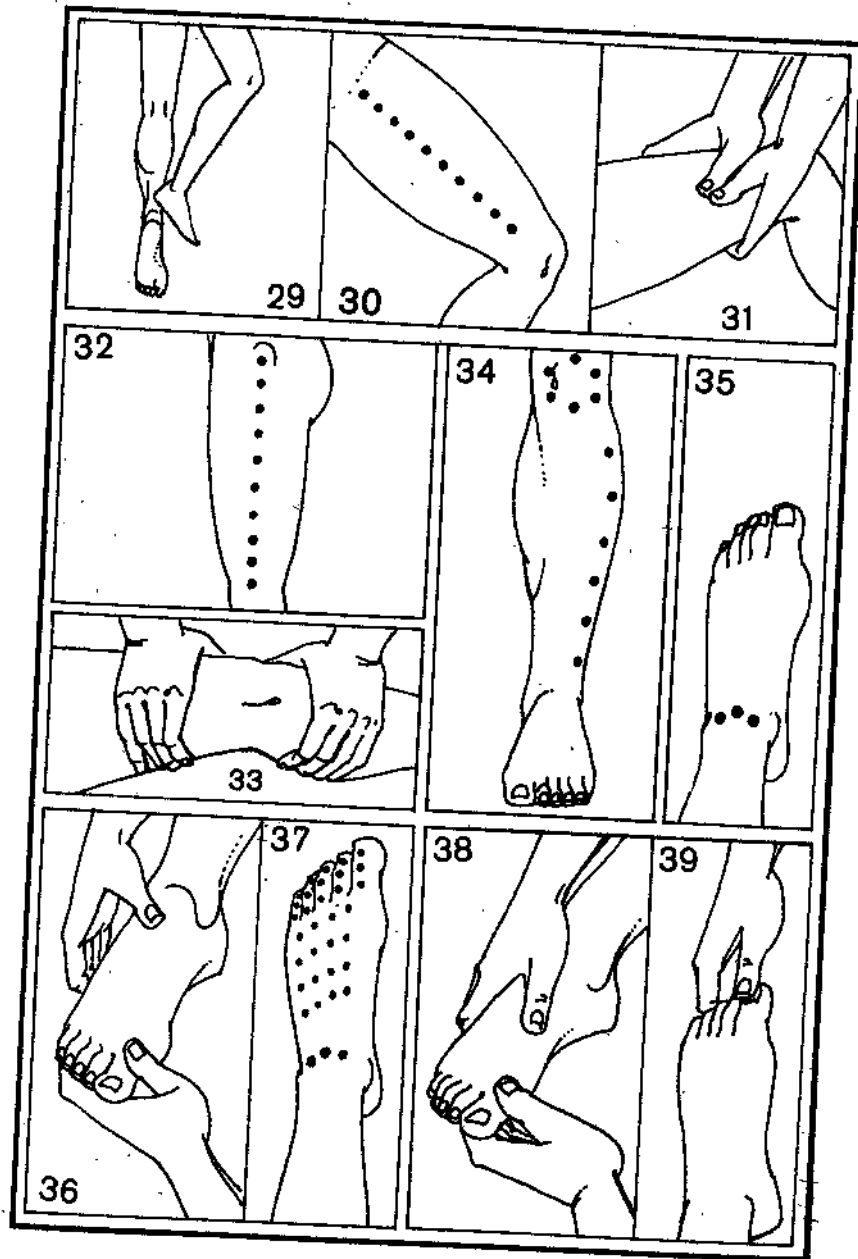
Действие 17. Внутренняя (обращенная к другой ноге) поверхность бедра. Массажист остается в том же положении, а массируемый поворачивает колено кнаружи и подводит пятку к ахиллову сухожилию другой ноги (рис. 29). Массажист обоими большими пальцами, сведенными вместе, нажимает на каждую точку (рис. 30), начиная от лобкового выступа до точки над коленным суставом на средней линии внутренней поверхности бедра. Воздействие на каждую точку 3 секунды, повторяется трижды (рис. 31).

Действие 18. Боковая поверхность бедра. Массируемый лежит, обе ноги вытянуты; массажист стоит у бедра пациента. Обоими

большими пальцами (кончики которых только слегка касаются друг друга) он последовательно нажимает на все десять точек (рис. 32) вдоль средней линии боковой поверхности бедра, начиная сверху от костного бугра до точки над коленной чашечкой. Процедура проводится трижды с надавливанием на каждую точку в течение 3 секунд.

Действие 19. Область коленной чашечки. Повернувшись лицом к массируемому, массажист помещает все 5 пальцев таким образом, чтобы вокруг коленной чашечки образовалась рамка (рис. 33). Большие пальцы находятся на внутренней ее части, остальные — на наружной. Сначала большим пальцем одной руки массажист в течение 2 секунд нажимает на каждую из трех точек, перемещаясь от внутренней стороны колена над коленной чашечкой к наружной поверхности ноги (рис. 34). Затем большим пальцем другой руки он производит то же самое в трех точках, расположенных под коленной чашечкой. Чередую работу рук, массажист повторяет обе процедуры трижды в течение 3 секунд.

Действие 20. Боковая поверхность голени. Первая



точка этой области находится на расстоянии, примерно равном ширине четырех пальцев руки по диагонали вниз и вбок от нижней точки коленной чашечки (см. рис. 34). Нажатие большими пальцами в этом месте может вызвать боль, которой не стоит избегать. Положив большие пальцы друг на друга (правый сверху) и остальными пальцами обхватив внутреннюю сторону ноги для поддержки, массажист нажимает на шесть точек, идущих вниз по средней линии боковой поверхности голени к наружной лодыжке. Каждое нажатие длится 3 секунды. Процедура повторяется трижды.

Действие 21. Голено-стопный сустав. Массажист находится лицом к внутренней части подъема левой ступни массируемого. Взяв пальцы ноги в левую руку, он большим пальцем правой руки нажимает в трех точках (рис. 35), расположенных между наружной и внутренней лодыжками в месте соединения голени и стопы. Давление на каждую точку длится 3 секунды, процедура повторяется трижды (рис. 36).

Действие 22. Тыльная поверхность стопы. В этой области, в быту называе-

мой подъемом ноги, точки расположены четырьмя параллельными рядами, начинающимися из межпальцевых промежутков и продолжающимися по легко прощупываемой межкостной борозде. В каждом ряду — 4 точки (рис. 37). Держа пальцы ноги в одной руке, массажист надавливает на точки большим пальцем другой руки, начиная с первой точки, расположенной между большим и вторым пальцем. Давление на каждую точку длится 3 секунды. Таким же образом обрабатываются все 16 точек.

Действие 23. Пальцевая область. Точки этой области расположены по 3 на каждом пальце, всего 15 (см. рис. 37). Массажист находится лицом к стопе массируемого. Придерживая за лодыжку ногу массируемого, большим и указательным пальцами другой руки (рис. 38) сдавливает пальцы ноги с двух сторон. Начиная с большого, массажист прижимает сверху каждый палец большим пальцем руки, подхватывая снизу указательным. На каждую точку по 2 секунды (рис. 39).

Заканчивая давление на каждую третью точку, надо резко прервать процедуру, быстро убрать пальцы с точки.

Действие 24. Суставы пальцев. Придерживая за лодыжку ногу массируемого, массажист другой рукой производит сгибание и разгибание пальцев на этой ноге (рис. 40).

Действие 25. Разгибание стопы. Положив одну руку у основания пальцев, а другой обхватив лодыжку, массажист сгибает стопу в направлении колена (рис. 41). Будет достаточно сделать один раз, но медленно, не менее 10 секунд.

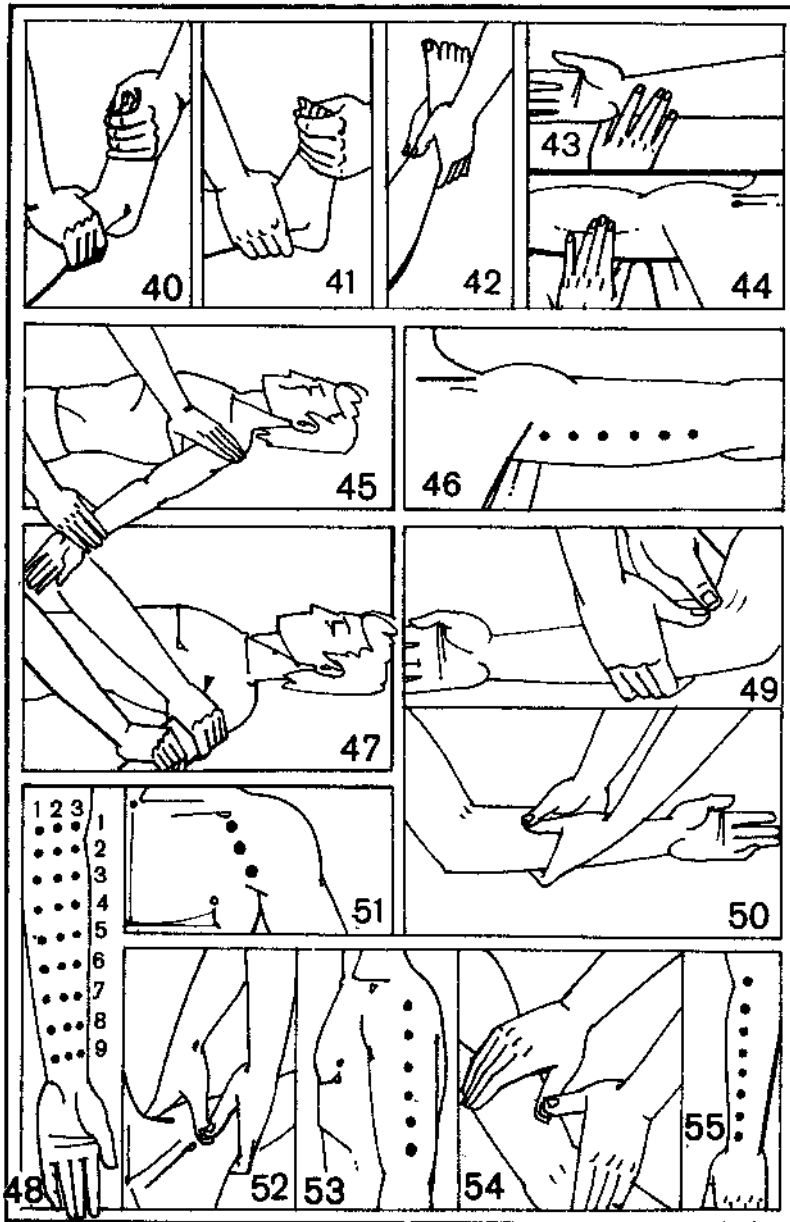
Действие 26. Вытягивание ноги. Встав лицом к массируемому у его ног, массажист обеими руками поднимает ногу массируемого, ухватившись за пятку и лодыжку. Потом, медленно отклоняя тело назад, тянет ногу на себя приблизительно 5 секунд (рис. 42). Медленно возвращается в исходное положение и опускает ногу.

После этого посадите массируемого.

Действие 27. Подмышечная область. Рука массируемого отведена в сторону и повернута ладонью вверх. Массажист, стоя лицом к подмышечной области массируемого, пальцы одной руки накладывает на артерию, прощупываемую около основания большого пальца (в обычном месте обнаружения пульса) (рис.

43). Соединенные вместе указательный, средний и безымянный пальцы другой руки массажист накладывает на зону, где прощупывается биение этой артерии в подмышечной области (рис. 44). Найдя пульс, он нажимает на эту область большим пальцем (рис. 45), чтобы сдавить артерию и добиться исчезновения пульса в артерии около большого пальца. Когда массажист уверен, что ему удалось пережать подмышечную артерию, он снимает руку, прощупывающую пульс около большого пальца, и накладывает оба больших пальца на подмышечную артерию. Остальные пальцы обеих рук обхватывают с двух сторон плечо и помогают фиксировать положение больших пальцев в подмышечной области. После этого в подмышечной области осуществляется значительное надавливание. Направление давления должно быть ориентировано на единственную точку надлопаточной области, затем оно медленно ослабляется. Точка обрабатывается 5 секунд, процедура повторяется трижды.

Действие 28. Внутренняя (обращенная к телу) поверхность плеча. Ориентируясь на точку подмышечной области, описан-



ную в действии 27, массажист обрабатывает точки внутренней поверхности плеча, лежащие на прямой (рис. 46), идущей от центра подмышечной ямки к локтевой. Таких точек 6. Массировать их надо двумя большими пальцами, наложенными друг на друга. На каждую точку нажимать по 5 секунд. Надавливание проводить не перпендикулярно к коже, а слегка в направлении локтя (рис. 47). Процедура повторяется трижды.

Действие 29. Локтевая ямка. Переместив руку пациента (которая до этого момента была вытянута) в положение под углом 45° к телу, массажист становится так, чтобы рука пациента оказалась перед ним. Внешними краями больших пальцев, слегка касающихся друг друга, массажист прижимает по 3 секунды каждую из трех точек (рис. 48), расположенных на складке локтевого сустава, продвигаясь от внутренней к внешней стороне локтевой ямки, т. е. от стороны мизинца в сторону большого пальца (рис. 49).

Действие 30. Внутренняя (ладонная) поверхность предплечья. Массажист остается в той же позиции. Точки для шиацу в этой области находятся в

трех параллельных рядах (по 8 точек в каждом). Первые точки в каждом ряду находятся по горизонтали — как раз под локтевой ямкой с ее тремя точками (см. рис. 48). Большими пальцами, наложенными друг на друга, массажист производит давление по 3 секунды на каждую точку (рис. 50). Давление производится со слабым потягиванием по направлению к запястью.

Действие 31. Дельтопекторальная борозда. Эта борозда идет от подмышечной впадины по передней стороне плечевого сустава к середине ключицы и отделяет грудь от плеча. На ней расположены 3 точки (рис. 51). Массируемый остается в той же позиции, при которой рука отведена под углом 45° от тела, но на этот раз она повернута ладонью вниз. Массажист занимает позицию напротив плеча. Поместив правый большой палец на первой точке вблизи от ключицы, остальными пальцами массажист захватывает плечо пациента для поддержки. Затем накладывает левый большой палец на правый и производит давление (рис. 52). Остальные точки расположены по диагонали вниз. Давление производится на каждую точку по 3 се-

кунды. Действие повторяется трижды.

Действие 32. Наружная поверхность плеча. Массажист двумя большими пальцами, наложенными друг на друга, нажимает на все 6 точек наружной поверхности плеча (рис. 53) — от плечевого сустава к локтю. Давление производится 3 секунды на каждую точку. Действие повторяется трижды (рис. 54).

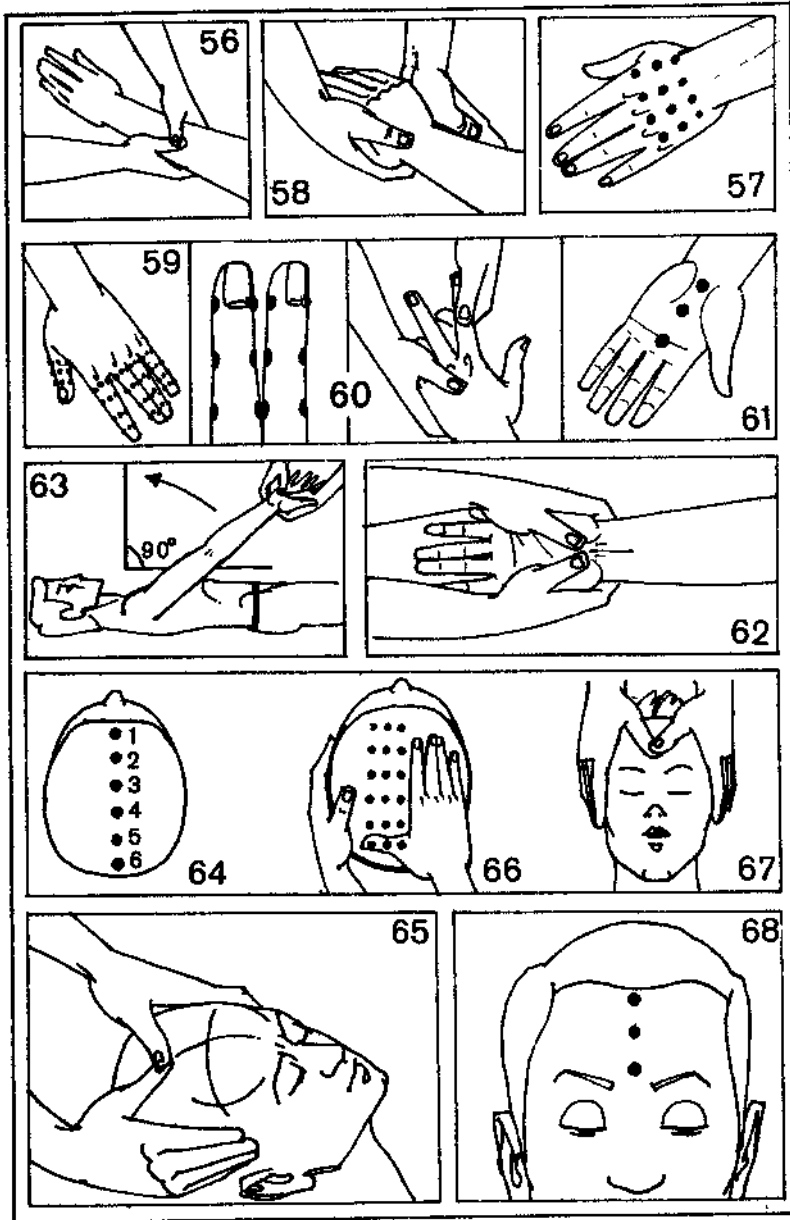
Действие 33. Тыльная сторона предплечья. Восемь точек этой области находятся на линии, идущей от наружного конца локтевой складки к промежутку между средним и безымянными пальцами руки. Массажист большими пальцами, наложенными один на другой, надавливает на первую из восьми точек. Она находится на вершине мышечного бугра (рис. 55). Первое давление на эту точку может быть очень болезненным. Каждое надавливание длится 5 секунд. Действие повторяется трижды (рис. 56).

Действие 34. Тыльная сторона кисти. Все 12 точек тыльной стороны кисти расположены в четырех межкостных бороздах на линиях, идущих от пальцевых промежутков. В каждом ряду по три точки (рис. 57). Взяв руку мас-

сируемого, массажист прижимает точки большим пальцем другой руки (остальные пальцы поддерживают руку массируемого снизу). Массаж начинают с ряда, находящегося между большим и указательным пальцами, и заканчивают рядом точек около мизинца. Затем так же обрабатывают другую кисть (рис. 58). Надавливание на каждую точку длится 3 секунды.

Действие 35. Пальцы. На пальцах точки расположены кольцами по 4 в каждом: 2 на передней и задней поверхности, 2 на боковых. Таких колец — 3 на больших пальцах и по 4 на всех остальных. Точки расположены на каждой фаланге пальца и у его основания (рис. 59). Одной рукой придерживая кисть массируемого, массажист проводит надавливание большим и указательным пальцами другой руки на точки во всех направлениях, начиная с точек у основания большого пальца и заканчивая точками мизинца (рис. 60). Продолжительность надавливания 3 секунды. То же самое выполняют на другой руке.

Действие 36. Ладонь. Точки на ладони расположены на линии, идущей через центр от основания



среднего пальца до середины опорной части (рис. 61). Массажист берет руку массируемого, повернутую ладонью вверх, и, соединив вместе концы своих больших пальцев (остальные поддерживают ладонь снизу), надавливает на каждую точку в течение 3 секунд (рис. 62). Процедура повторяется трижды.

После этого массажист большими пальцами, наложенными друг на друга, производит сильное надавливание на центр ладони в течение 5 секунд. Действие повторяется трижды. Не снимая пальцев с середины ладони, массажист вытягивает руку массируемого так, чтобы она находилась под углом 90° к телу массируемого (рис. 63). Усилие наращивается и убывает медленно. Процедура продолжается по 10 секунд для каждой руки.

Далее нужно провести массаж головы. Делайте его, посадив или положив массируемого, как вам удобнее.

Действие 37. Средняя линия головы. На средней линии головы от переднего края волосистой части до макушки расположены на равном расстоянии друг от друга 6 точек (рис. 64). Надавливание на эти точки производится наложенными друг на друга (пра-

вый внизу) большими пальцами от первой (передней) и до последней, расположенной на макушке (рис. 65). Надавливание на каждую точку длится 3 секунды. Процедура повторяется трижды.

Действие 38. Височная область. В этой процедуре воздействие производится на точки височной области и точки средней линии головы (рис. 66). Большим пальцем одной руки массажист одновременно надавливает на точку средней линии, начиная от последней (задней), и две точки височной области, лежащие в том же ряду; затем переходит на предпоследний ряд и т. д. Закончив надавливание на все точки одной половины головы, другой рукой проводят надавливание на точки другой половины. Свободная рука поддерживает голову. Надавливание на каждую точку длится 3 секунды. Процедура не повторяется.

Действие 39. Область лба и носа. Массажист располагается за головой массируемого, лежащего на спине. Наложеными друг на друга большими пальцами (правый внизу) давит на точку лобной области, расположенную между бровей. Остальные пальцы рук свободно лежат на висках, придерживая голову

(рис. 67). Так же обрабатываются и две другие точки на лбу (рис. 68). Надавливание на каждую точку повторяется трижды по 3 секунды. После этого переходят к точкам области носа, производя надавливание с обеих сторон носа указательным и средним пальцами, наложенными друг на друга (рис. 69). Начинают с точки, ближней к глазу. Точки находятся на границе носа и лица (см. рис. 85). Давление на каждую точку — 3 секунды. Повторять не надо. Нужно помнить, что все они, особенно нижняя, могут быть болезненными, поэтому следует избегать боли во всех случаях, кроме лечения сильного насморка.

Действие 40. Область верхней челюсти и орбита глаза. Массируемый и массажист находятся в той же позиции (рис. 70). Указательным, средним и безымянным пальцами массажист одновременно с обеих сторон надавливает на каждую точку верхней челюсти (рис. 71). Процедура не повторяется. Продолжительность надавливания — 3 секунды для каждой точки.

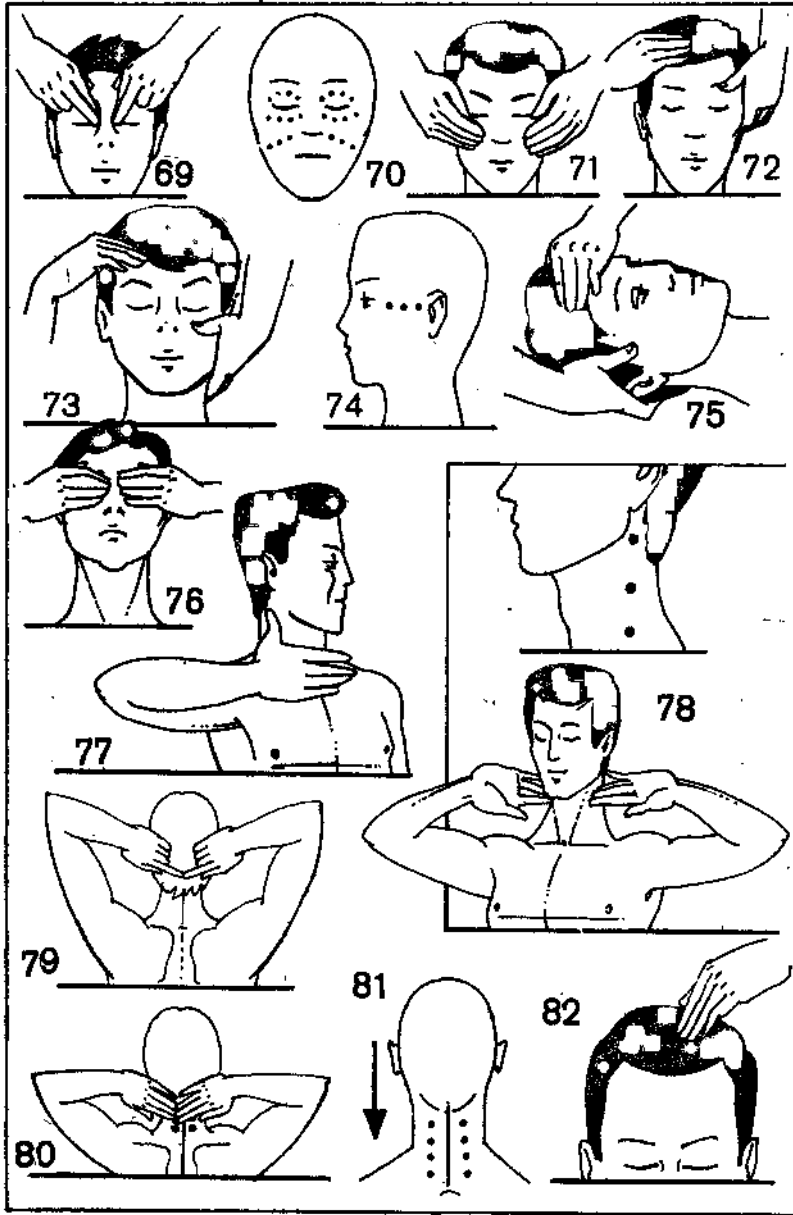
Точки орбиты глаза обрабатываются большим пальцем, остальные пальцы этой руки опираются на ви-

сочную область массируемого. Другая рука лежит на лбу, придерживая голову. Начиная с ближней к носу точки, последовательно массируются точки верхней части орбиты, расположенные на кости под бровью (рис. 72). На каждую точку отводится 3 секунды. Процедура не повторяется.

Затем плоско положенным большим пальцем обрабатываются 4 точки на выступающей части костного нижнего края орбиты глаза (рис. 73).

Третий этап — массаж точек скуловой дуги (рис. 74). Они расположены на боковой (височной) части черепа, на уровне глаза, непосредственно над хорошо прощупываемой костной скуловой дугой. Давление проводится подушечкой большого пальца (рис. 75). Начинать с ближней к глазу точки. Давление на каждую точку — 3 секунды. Процедура не повторяется.

Действие 41. Глаза. Наложить обе кисти на лицо массируемого так, чтобы пальцы соединились на переносице (рис. 76). Медленно в течение 10 секунд наращивать давление. После этого руки не снимать, а подержать некоторое время на глазах, не надавливая.



САМОМАССАЖ

Мы рассказали, как вы можете помочь своим близким. В этом разделе будет рассказано, как вы можете помочь самому себе.

В основном самомассаж проводится по тем же областям и точкам, что и домашний взаимомассаж.

Самомассаж шиацу, массаж, который человек делает себе сам, может выполнять различные функции.

Во-первых, тот вариант массажа, который будет здесь описан, — это прекрасное оздоровительное средство, он хорошо снимает усталость и снижает вероятность развития многих заболеваний. Регулярное проведение самомассажа шиацу гарантирует вам здоровье в тех условиях, при которых другие болеют.

Во-вторых, отдельные элементы самомассажа могут быть использованы в

начальных стадиях многих заболеваний и при снятии симптоматики тех или иных хронических болезней.

САМОМАССАЖ ШЕИ

Действие 1. Передняя поверхность шеи. Надавливание проводится подушечкой большого пальца по точкам этой области, описанным выше (см. рис. 6). Рука накладывается на шею так, чтобы отставленный большой палец попал на точку (рис. 77). Давление на каждую точку длится 3 секунды. Процедура повторяется трижды.

Действие 2. Боковые поверхности шеи. В этой области массаж проводится по трем точкам (рис. 78). Надавливание производится сложенными вместе указательным, средним и безымянным пальцами. Подняв локти до уровня плеч, надо поочередно с обеих сторон надавливать на точки, начиная с верхней, расположенной за ухом, немного ниже его. Давление должно быть одинаково с обеих сторон. Массаж проводится трижды по 3 секунды.

Действие 3. Область продолговатого мозга. Самомассаж единственной точки этой области (см. рис.

10) проводится соединенными вместе кончиками указательных пальцев (рис. 79). Подняв локти выше уровня плеч и соединив вытянутые указательные пальцы на затылке (на точке продолговатого мозга), медленно наращивайте давление. После достижения максимально возможного давления прекратите процедуру. Одна процедура должна длиться не более 5 секунд. Массаж повторяется трижды.

Действие 4. Задняя поверхность шеи. Массаж производится сведенными тремя пальцами: указательным, средним и безымянным (рис. 80). Воздействовать надо последовательно на все точки этой области (см. рис. 11). Важно соблюдать направление надавливания, показанное на рисунке (рис. 81). Воздействие на каждую точку 3 секунды. Массаж повторяется трижды.

САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ

Действие 1. Средняя линия головы. На средней линии головы 6 точек (см. рис. 64). Массаж производится сведенными вместе тремя пальцами: указательным, средним и безымянным, вертикально вниз

(рис. 82) — по 3 секунды на каждую точку (кроме последней точки, на которую надо давить, совершая небольшие вибрации, 5 секунд). Массаж повторяется трижды.

Действие 2. Верхняя часть головы. Надо помнить, что точки, используемые в этом действии, расположены и около лба, и на макушке. На все точки этой области (см. рис. 66) надо произвести такое же воздействие, что и на точки средней линии головы (рис. 83). Закончив массаж всех точек левой стороны, перейдите на правую. Направление давления все время перпендикулярно поверхности черепа. Процедура не повторяется.

Действие 3. Средняя линия головы. Повторите массаж точек средней линии головы (действие 1).

Действие 4. Кистевое давление на височные области. Обе ладони вверх пальцами накладывают на височные области (рис. 84). Давление проводят одновременно с обеих сторон, постепенно наращивая его и добавляя вибрацию на максимуме. Продолжительность воздействия — 10 секунд.

САМОМАССАЖ ЛИЦА

При проведении самомассажа лица практически используются те же точки, что уже были описаны в разделе о массаже лица (рис. 85).

Действие 1. Средняя линия лба. Массаж проводится сведенными тремя пальцами: указательным, средним, безымянным (рис. 86). Руки располагаются на лбу так, чтобы кончики пальцев обеих рук соприкасались. Давление производится в течение 3 секунд для каждой точки. Процедура повторяется трижды.

Действие 2. Область носа. Точки носа (см. рис. 85) массируются наложенными на указательные средними пальцами (рис. 87), причем основную роль играют указательные. Давление с обеих сторон производится одновременно и с одинаковой силой. Вполне достаточно повторить трижды трехсекундное давление.

Действие 3. Область верхней челюсти. Три точки области верхней челюсти (см. рис. 85) с каждой стороны расположены сразу же под скуловой костью. Все они обрабатываются тремя сведенными пальцами: указательным, средним, безымянным, с обеих

сторон одновременно (рис. 88). На каждую точку отводится 3 секунды. Повторить трижды.

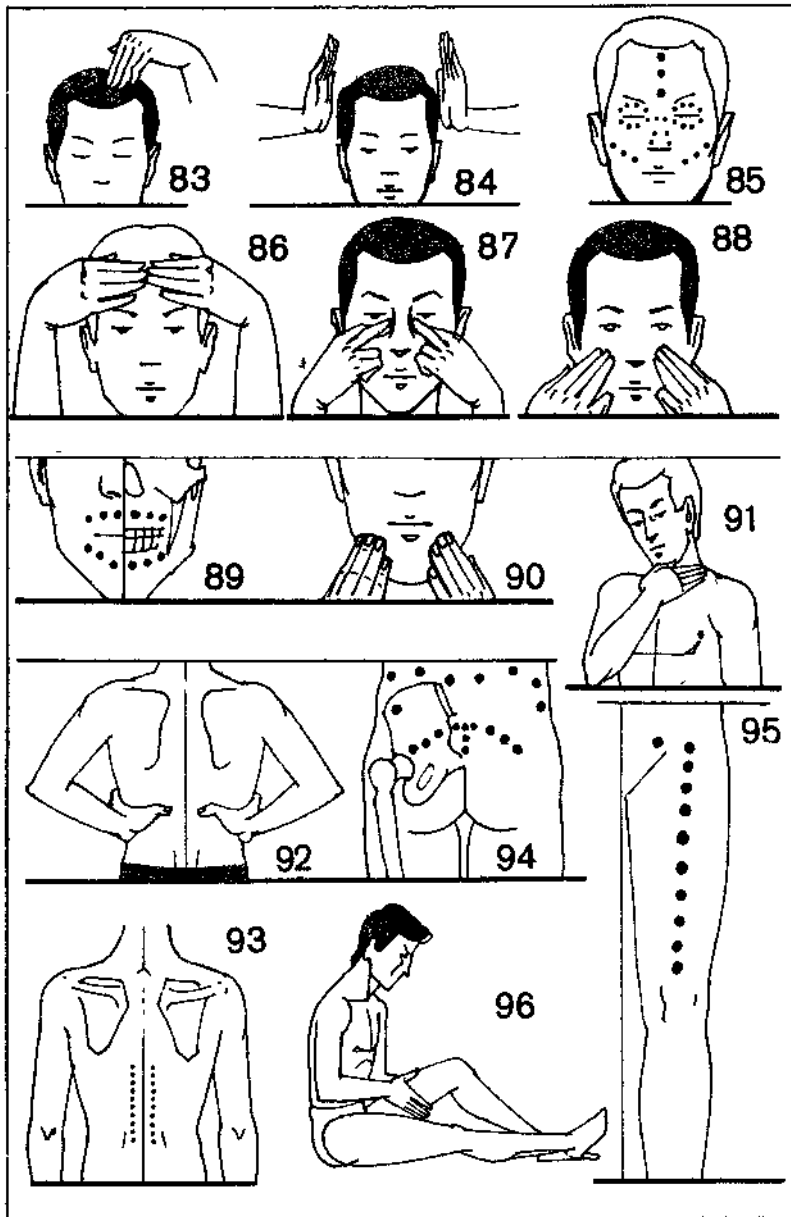
Действие 4. Области орбиты глаза. Так же, как и в предыдущем действии, обрабатываются точки, находящиеся под глазами, затем над глазами (см. рис. 85). После этого точки над скуловой дугой (см. рис. 74). Процедуру повторить трижды. На каждое воздействие 3 секунды.

Действие 5. Зубы. Массаж проводится через ткань щеки по точкам, расположенным на деснах (рис. 89). Давление выполняется так же, как и в предыдущем действии (рис. 90).

САМОМАССАЖ СПИНЫ

Действие 1. Надключичная область. Давление на точку надключичной области производится указательным, средним и безымянным пальцами: левой рукой — на точку с правой стороны и наоборот (рис. 91). Надавливание производится в направлении центра туловища. Массаж надо проводить 3 раза по 5 секунд.

Действие 2. Подлопаточная и поясничная области. Заведите руки за спину так, чтобы большие пальцы



уперлись в спину, в мышечные валики, проходящие вдоль позвоночника, а остальные 4 пальца свободно расположились бы по бокам (рис. 92). При таком положении рук надо провести надавливание на 10 точек (рис. 93), расположенных по линии, параллельной позвоночнику, и равномерно распределенных на расстоянии от уровня нижнего угла лопатки до верхнего края тазовых костей. Одновременно обрабатывают точки с обеих сторон — 3 секунды каждую пару.

Действие 3. Тазовая и крестцовая области. Все 19 точек этих областей (рис. 94) обрабатываются последовательно сверху вниз. Положение рук — то же, что и при самомассаже спины.

САМОМАССАЖ НОГ

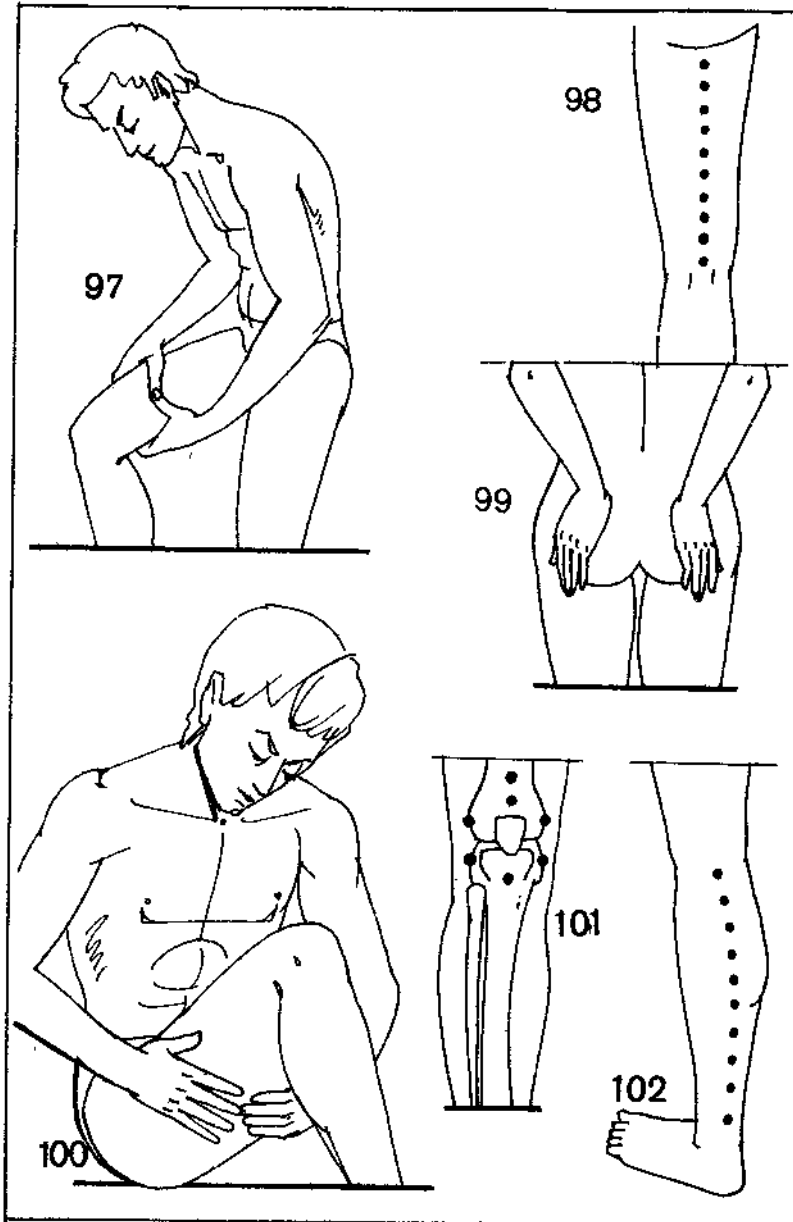
Действие 1. Передняя поверхность бедра. Точки этой области равномерно распределены по прямой линии от переднего выступа тазовых костей, легко прощупываемого сбоку и внизу живота, до середины верхнего края коленной чашечки (рис. 95). Для проведения шиацу этих точек нужно сесть и наложить на точку большие

пальцы (правый сверху). Остальные пальцы обхватывают бедро с двух сторон (рис. 96). Воздействие на каждую из десяти точек (начиная с верхней) 3 секунды. Повторить трижды.

Действие 2. Внутренняя (обращенная к другой ноге) поверхность бедра. Все 10 точек этой области (см. рис. 30) обрабатываются, как в предыдущем действии и в том же порядке (рис. 97).

Действие 3. Боковая поверхность бедра. Здесь расположены 10 точек (см. рис. 32). Верхняя из них расположена под большим вертелом бедра (костным выступом, легко определяемым в верхней части боковой поверхности бедра). Воздействие на точки проводится в том же режиме, что в действиях 1 и 2.

Действие 4. Задняя поверхность бедра. Все 10 точек этой области расположены на линии, идущей посередине задней поверхности бедра (рис. 98). Воздействие на первую из них, находящуюся в ягодичной складке, проводится одним средним пальцем (рис. 99), на остальные — двумя, соединенными вместе (рис. 100). При этом обе руки обхватывают бедро с двух сторон. Каждая точка массируется 3 секунды. Про-



цедура повторяется трижды.

Действие 5. Область коленной чашечки. Все точки этой области (рис. 101) расположены в углублениях вокруг коленной чашечки. Воздействие проводится соединенными большими пальцами обеих рук — 3 секунды для каждой точки. Процедура повторяется трижды.

Действие 6. Задняя поверхность голени. Все точки расположены на средней линии задней поверхности голени (рис. 102). Каждая из них обрабатывается в течение 3 секунд сложенными вместе указательными пальцами. Процедура повторяется трижды.

Действие 7. Боковая поверхность голени. В этой области находятся 6 точек (см. рис. 34). Все они расположены на одной прямой, идущей по передне-наружной поверхности голени. Воздействие оказывается большими пальцами, положенными друг на друга (левый на правый). Давление производится на каждую точку в течение 3 секунд. Действие повторяется трижды.

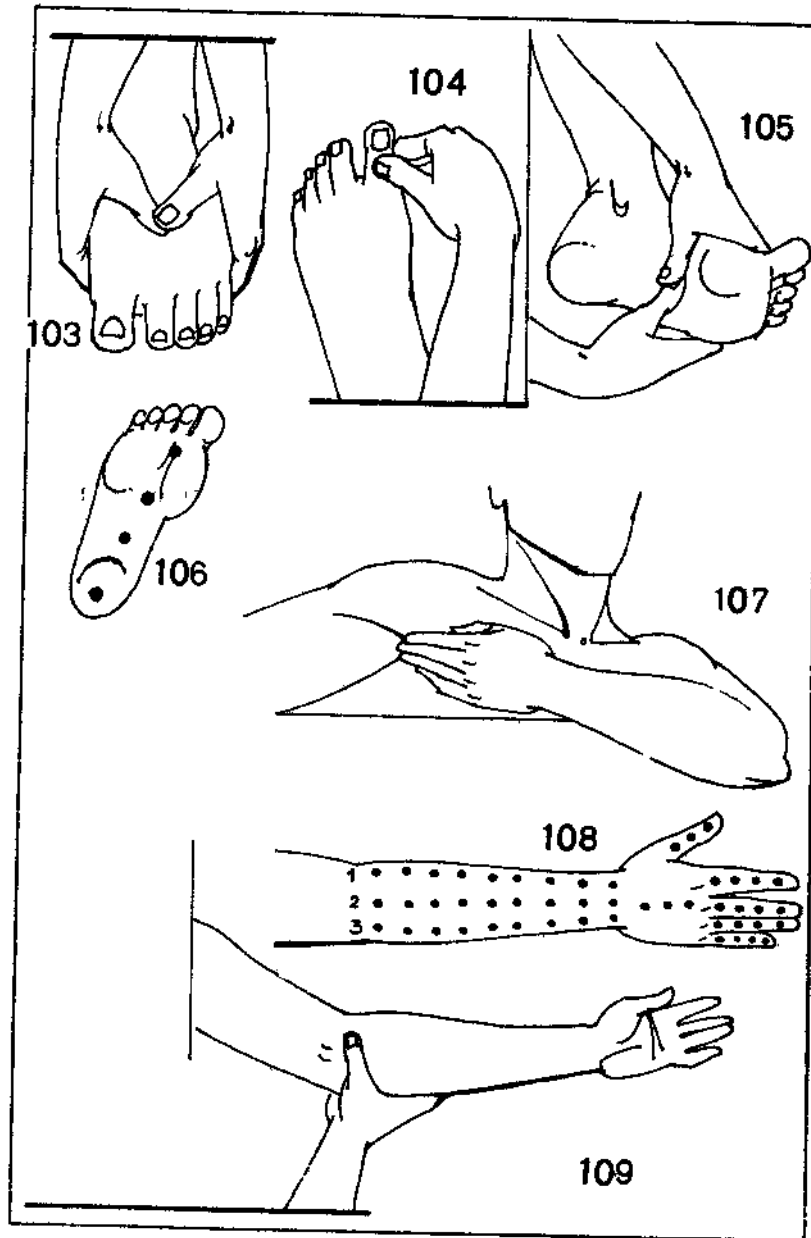
Действие 8. Тыльная сторона стопы. Все точки этой области (см. рис. 37) обрабатываются наложенными друг на друга боль-

шими пальцами. Сначала проводится надавливание на 3 точки передней поверхности голеностопного сустава, расположенные на сгибе ноги в месте перехода голени в стопу: 2 — в естественных впадинах перед обеими лодыжками, одна — на середине передней поверхности между сухожилиями. Каждая из этих точек обрабатывается по 3 секунды.

Процедура проводится трижды.

Продолжением этой процедуры будет надавливание на точки тыльной поверхности стопы, расположенные в межкостных промежутках (рис. 103), легко прощупываемых даже у полных людей. На каждую точку отводится 3 секунды. Процедура не повторяется.

Действие 9. Пальцевая область. На каждом пальце находятся равномерно распределенные по его тыльной поверхности 3 точки (см. рис. 37). Для их обработки надо большим и указательным пальцами сдавить палец ноги в вертикальном направлении (рис. 104). Следует помнить, что первая точка расположена на ногте у его основания, вторая — на межфаланговом суставе, третья — у основания пальца. В этой области недоста-



точно просто надавливать на точку, нужно слегка разминать палец, как бы перетирая его. Воздействие на каждую точку 3 секунды. Процедура не повторяется.

Действие 10. Подошвенная область. Для того чтобы провести массаж этой области, нужно так повернуть ногу, чтобы можно было наложить на подошву одновременно оба больших пальца (рис. 105). Четыре точки подошвенной области обрабатываются последовательно (рис. 106), начиная с расположенной на середине возвышения у основания пальцев по средней линии стопы. Вторая точка находится в углублении свода стопы, третья — в выемке перед пяткой, четвертая — на середине пятки. Воздействие на каждую точку — 3 секунды. Процедура повторяется трижды. Действие заканчивается максимально сильным нажимом третьей точки (трижды по 3 секунды).

САМОМАССАЖ РУК

Действие 1. Подмышечная область. Поворачивая правую ладонь вверх, отведите ее в сторону. Поместите указательный, средний и безымянный пальцы

в подмышечную область (рис. 107). Прижмите точку (см. рис. 44) на 5 секунд и повторите 3 раза. Давление должно быть направлено в сторону надлопаточной области.

Действие 2. Внутренняя поверхность плеча. Шесть точек этой области расположены на прямой от центра подмышечной ямки до локтевой (см. рис. 46). Большим пальцем, кончик которого направлен в сторону подмышки (другие пальцы обхватывают руку), последовательно нажимайте на каждую точку по 3 секунды. Массаж повторяется трижды.

Действие 3. Локтевая ямка. Три точки этой области (рис. 108) расположены на линии локтевой складки. Большим пальцем правой руки обрабатывают каждую точку, начиная от внутренней (со стороны мизинца), 3 секунды. Массаж повторяется трижды (рис. 109).

Действие 4. Внутренняя (ладонная) поверхность предплечья. Все 24 точки этой области руки расположены так: 8 горизонтальных рядов по 3 точки в каждом. Вертикальные ряды расположены ниже трех точек локтевой ямки (см. рис. 108). Большим пальцем нажимать на каждую из трех точек по

3 секунды. Воздействие не повторяется.

Действие 5. Дельтопекторальная борозда. В этой области находятся 3 точки (см. рис. 51). Большим пальцем, кончик которого направлен по диагонали вверх (остальные пальцы находятся с внешней стороны руки), воздействовать на каждую точку 3 секунды. Массаж повторяется трижды.

Действие 6. Наружная поверхность плеча. Шесть точек этой области расположены вдоль средней линии от плечевого сустава (см. рис. 53). Обхватив внутреннюю часть руки большим пальцем, нажимать на каждую из этих точек указательным, средним и безымянным пальцами по 3 секунды. Массаж повторить трижды.

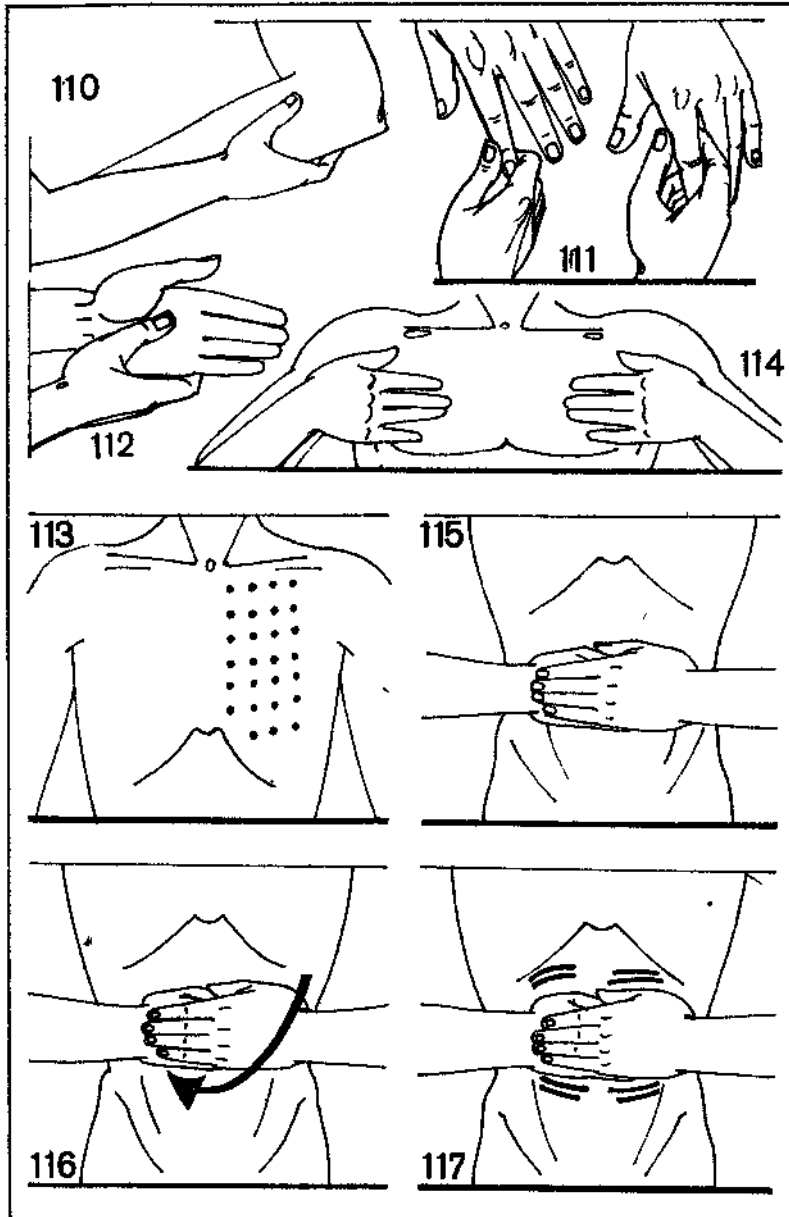
Действие 7. Наружная поверхность предплечья. Необходимо напомнить, что предплечьем называется часть руки от локтя до кисти. Точки этой области находятся на линии, идущей от наружного конца складки локтевого сгиба к середине тыльной стороны, ближе к локтю (см. рис. 55). Место, где заметен мышечный бугор, есть место первой из 8 точек этой области. Нажим на точки производить подушечкой большого пальца, начиная

с первой точки. Остальные 4 пальца обхватывают предплечье для поддержки (рис. 110). Нажимать на каждую точку 3 секунды. Повторить трижды.

Действие 8. Тыльная сторона ладони. Точки этой области расположены в межкостных промежутках (см. рис. 57), являющихся продолжением промежутков между пальцами. Большим пальцем (остальные пальцы поддерживают ладонь) нажимать на каждую из этих точек (начиная со стороны большого пальца) 3 секунды. Процедура не повторяется.

Действие 9. Пальцы. Имеющиеся здесь точки расположены на каждой фаланге пальца и у его основания (см. рис. 59). Самомассаж проводится так же, как и массаж (рис. 111).

Действие 10. Ладонь. Три точки этой области расположены на средней линии ладони: первая — у основания ее опорной части, вторая — в середине и третья — у основания среднего пальца (см. рис. 61). Воздействие производится большим пальцем, а четыре других поддерживают руку (рис. 112). Нажимать на каждую 3 секунды. Повторить трижды.



САМОМАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Действие 1. Межкостные промежутки. В каждом межреберье находятся 4 точки. На каждой стороне — шесть горизонтальных рядов таких точек (рис. 113). Воздействовать надо указательным, средним и безымянным пальцами каждой руки одновременно с обеих сторон — вначале на верхние три ряда, затем на нижние три ряда. Каждый палец при этом должен оказаться в промежутке между ребрами (рис. 114). Воздействие на каждую точку 3 секунды. Процедура не повторяется.

САМОМАССАЖ ЖИВОТА

Поместить правую ладонь со сжатыми пальцами на середину живота, закрыв ею пупок. Ладонь должна лежать так, чтобы пальцы были направлены в левую сторону (рис. 115). Левую ладонь положить на правую так, чтобы пальцы были направлены в противоположную сторону. Сильно нажать на живот так, чтобы давление было направлено не вглубь, а к центру живота. Повторить. Затем похлопать по животу 10 раз.

Оставив ладони в том же положении, произвести вращательное движение по часовой стрелке (рис. 116) так, чтобы, надавливая, ладони скользили по коже, но не удалялись далеко от центра живота.

Затем произвести сильное надавливание с одновременной вибрацией рук (рис. 117). Вибрационное надавливание делать не менее 10 раз по 2 секунды.

**ЕСЛИ ЕСТЬ
ЖАЛОБЫ**

В этом разделе дано описание частных вариантов массажа шиацу (пригодных как для взаимомассажа, так и для самомассажа), которые помогают в конкретных случаях плохого самочувствия — когда у вас возникают определенные жалобы, когда вы ощущаете усталость ног, рук, боль в спине и т. п.

Для начала поговорим об усталости.

Усталость накапливается изо дня в день, человек

постепенно становится беспокойным, раздражительным, страдает работа, не ладятся отношения с людьми. Подобные коллизии возникали всегда, а стремительный темп жизни XX века с его возрастающими требованиями к человеку сделал проблему переутомления одной из самых насущных.

Чтобы прожить долгую полноценную жизнь, человек не должен допускать накопления утомления. Каждый из нас знает, как иногда к вечеру устают плечи, ноет спина, поясница, как все валится из рук, ноги не держат, отказываются служить. В молодости восемь часов сна обычно снимают все следы усталости, и даже очень сильное переутомление не оставляет длительных неблагоприятных последствий. Но с возрастом этого оказывается недостаточно, организм хуже справляется с нагрузкой, ему надо помогать. Попробуйте помочь сами себе.

Японская система массажа шиацу предлагает конкретные рекомендации, как каждодневно бороться с утомлением, не давать ему накапливаться. Это не займет у вас много времени, но тут важна регулярность.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УСТАЛОСТИ НОГ?

Если устали ноги, самомассаж следует начинать с трехкратного надавливания на все точки каждого пальца ноги поочередно. Затем нажмите на точки на тыльной стороне стопы (подъеме) так, как будто делаете отпечаток большого пальца на коже. Сделав несколько таких нажимов, следует переходить к точкам на подошве, затем к внутренним и наружным точкам лодыжек и голеностопных суставов.

Если позволяет время, надо проделать нажимы на точки боковой поверхности голени. Начинать надо с места, расположенного ниже коленной чашечки, где находится популярная акупунктурная точка Дзусань-ли. Название этой точки дословно означает «семь с половиной ли». (Ли — мера длины в Китае. Ли обыкновенное — 576 метров, ли таможенное — 644,6 метра.) В древние времена, когда все движение в Японии было практически пешеходным, путник проходил без отдыха примерно такое расстояние — «семь с половиной ли» (4320—4834 метра), после чего останавливался и добивался снятия усталости с помощью прижига-

ния этой точки полынью.

Далее надо произвести надавливание на точки, идущие вниз от Дзу-сань-ли до лодыжки, а затем двумя большими пальцами — на точки, расположенные вдоль внутреннего края большеберцовой кости.

Сжатие (пощипывание) икры пятью пальцами снимает общую усталость.

Следующей процедурой будет массаж бедра и паха.

Массируя сверху вниз, сделайте нажимы по всей длине мышц бедра, сначала с внутренней стороны, затем снаружи.

Затем четырьмя пальцами нажимайте на точки задней поверхности бедра и ягодицы. Массаж этих точек рекомендуется делать примерно в течение 4 минут; затем, лежа на спине, вытянуть руки прямо над головой, а ноги — прямо и вместе и потянуться. Растягивайтесь 3—4 раза, по возможности энергичнее.

Этим массажем можно предотвратить или излечить невралгию бедра (ишиас, невралгия седалищного нерва).

УСТАЛЫЕ РУКИ

Пожар, который только что полыхнул, легко поту-

шить, но если он будет продолжаться некоторое время, то может разбушеваться на много дней. Аналогичная картина наблюдается с утомлением. Оно легко снимается, если с ним вовремя начать бороться, но может стать причиной болезни, если ему позволить накапливаться. Пианисты, машинистки, кассиры, перфораторщики, работники умственного труда могут получить быстрое облегчение при усталости рук путем нажатия на точки пальцев рук и предплечий.

Усталость пальцев и кистей рук при мелкой работе или письме может стать серьезным препятствием на пути профессионального совершенствования.

Хроническая усталость мышц кистей и плеч создает нарушение тонких движений, обычное, в частности, среди писателей и художников. Надавливайте на точки передней, задней и боковой поверхностей шеи, подключичной и лопаточной областей. Полностью проведите шиацу рук: кистей, пальцев и плеч со всех сторон. Проведите надавливание на точки кисти сбоку с каждой стороны, начиная с точек у основания большого пальца. Отдельно надавите на точки ладони.

**УСТАЛЫЕ
НАПРЯЖЕННЫЕ
ПЛЕЧИ.
БОЛЬ В ПЛЕЧАХ**

Нарушение обмена веществ и некоторые другие заболевания могут привести к нарушению работы верхних отделов позвоночника, которое проявляется в болевых ощущениях в плечах и верхней части спины. Однако боли могут возникнуть и у здорового человека. Причиной этого может быть длительное пребывание в вынужденном положении или некоторое отклонение части позвонков от нормального положения.

Если ваши плечи без видимой на то причины стали болезненно окостеневшими, то рекомендации будут такими.

Партнер, нажимая на первую точку межлопаточной области большими пальцами, а остальными — на ключицы, сжимает мышцу надплечья и тянет вверх. Спустя секунду отпускает. Процедура повторяется 3 раза.

Партнер помещает на верхнюю область лопаток большие пальцы и, перенеся на них всю тяжесть тела, в течение 3 секунд делает нажим, затем отпускает. Процедура повторяется 5—6 раз. Затем нужно

3 раза нажать на точки межлопаточной области.

Партнер, подняв ваши руки за запястья, прогибает в течение трех секунд ваше тело назад, а отпустив запястья, бросает ваши руки вперед.

БОЛЬ В СПИНЕ

Сядьте рядом с массируемым, лежащим на животе в свободной позе. Тремя пальцами слегка надавите последовательно на остистые отростки всех позвонков. Массировать надо прежде всего ту область, где ощущается болезненность. Сначала проведите надавливание двумя большими пальцами, наложенными друг на друга, попеременно с каждой стороны позвоночника, но не на сам позвоночник. Повторите процедуру трижды. После того как околопозвоночные мышцы расслабятся, надавите опорной частью ладони на позвоночник в области поражения. Продолжайте давить равномерно до тех пор, пока не ощутите податливость позвоночника.

Массируемый лежит на спине. Слегка надавите ему на живот, начав надавливание сверху в области желудка и постепенно спускаясь вниз. На

каждое место с напряженными мышцами надавливайте повторно. Для борьбы с болями в любой части позвоночника нужно прежде всего добиться расслабления околопозвоночных мышц.

БОЛЕЗНЕННОСТЬ ШЕЙНЫХ МЫШЦ

Перенапряжение и растяжение шейных мышц, полученное во время сна в неудобной позе, при излишне резком движении или при попытке поднять что-нибудь слишком тяжелое, связано с микроразрывами и воспалением мышцы. Боль и отвердение мышц причиняют значительные неудобства. Такого рода процессы чаще всего являются следствием неспособности мышц работать согласованно. Обычный массаж больного места только увеличивает боль и ухудшает положение. Надо возможно раньше начинать массаж шиацу.

Прежде всего для определения местоположения очага болезни нежно надавите на болезненную область ладонью. Необходимо расслабить напряженные мышцы при помощи согревания ладонью или теплой (но не горячей) грелкой. Не надав-

ливайте сильно, не сдвигайте кожу в болезненной области — это может причинить вред. Согревание продолжайте до тех пор, пока не произойдет облегчение страданий. Только после этого начните шиацу всех областей шеи. Массаж должен действовать не только на внешние мышцы, но и достичь пораженных глубоких мышц. Если восстановление будет происходить медленно и на второй день лечения не наступит существенного улучшения, начните производить надавливание на точки головы и верхние части спины (надлопаточной и межлопаточной областей).

БОЛИ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Поражение шейного отдела позвоночника различными процессами — явление весьма распространенное. Оно вызывает головные боли, головокружение, боли в шее, онемение рук; последствия постоянно дают о себе знать и мешают нормально работать, отдыхать. При поражении шейных позвонков применяйте следующие процедуры.

Проведите шиацу задней

и боковой поверхности, а также области продолговатого мозга. Это должно способствовать восстановлению нормального состояния мышц и, значит, устранению части болезненных симптомов. Для достижения окончательного выздоровления нужно одновременно проводить общую процедуру шиацу и заниматься лечением заболевания, приведшего к поражению позвоночника (например, нарушения обмена веществ с отложением солей).

Помните, что, если боли в шейном отделе позвоночника так или иначе связаны с травмой, эффективно применять шиацу можно, только убедившись с помощью рентгена в отсутствии поражения самих позвонков.

ПОЯСНИЧНЫЕ БОЛИ

Начальным симптомом поражения поясничного отдела позвоночника может быть усталость, постепенно накапливающаяся с годами. Часто к накоплению усталости в пояснице ведет неправильная осанка, сутулость. Во всех случаях первоначально возникает усталость и затвердение мышц и только в дальнейшем —

боли. Следует проявлять постоянную заботу о пояснице, особенно когда вам за тридцать; если вы почувствовали неблагополучие в этой области, то необходимо как можно быстрее исправить положение. Охлаждение, переутомление, неправильный характер движений, стрессы и многие другие причины приводят к внезапному проявлению уже давно существовавшего заболевания позвоночника. Лучше всего начать борьбу на фоне еще скрытого заболевания. Пока оно не развилось, с ним легче бороться. Чем раньше вы начнете шиацу, тем значительнее будут ваши успехи и быстрее исчезнут возникшие симптомы. Для профилактики болей в пояснице достаточно регулярно проводить надавливание большими пальцами на точки в подлопаточной, поясничной и крестцовой областях.

РЕЗКОЕ ОБОСТРЕНИЕ БОЛЕЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Внезапные, возникшие при относительном благополучии, резкие боли в спине чаще всего связаны с поражением межпозвоночных дисков, что может

привести к выпячиванию их за пределы позвоночного столба, смещению позвонков и другим не менее тяжким последствиям. Падение, неудачно поднятая тяжесть, резкий поворот туловища, переохлаждение — все это не причина болезни, но провоцирующие факторы, приводящие к обострению уже существующего болезненного процесса.

В подобных случаях лечение проводится в несколько этапов. Прежде всего надо выяснить, где ощущается боль, какой именно позвонок «сигналит» о неблагополучии. Чаще всего это 4-й или 5-й поясничный позвонок. Но этого мало, надо еще понять, какая сторона поражена: правая или левая. (Это обследование должен провести врач.)

Предположим, что задета левая сторона 4-го позвонка. Избегая резкого надавливания, устраните напряженность мышц левой стороны позвонка путем осторожного и продолжительного надавливания большими пальцами рук в околопозвоночной области.

Подушечкой среднего пальца мягко надавите на впадину между 4-м и 5-м поясничными позвонками. Острая боль, которую ощутит пациент, ука-

жет на источник боли. Легкое односекундное надавливание повторите 5 раз. Переверните больного на спину. Проведите шицу пальцами и ладонью в области живота. Обратите особое внимание на желудочную ямку (солнечное сплетение).

Нежно и глубоко надавите на левую сторону пупка. В случае ощущения боли в околопоясничной области надавите на это место 10 раз в течение 3 секунд.

Больной после процедур должен лежать неподвижно и избегать наклонов и изгибов в течение нескольких следующих дней.

ТЯЖЕСТЬ В ГОЛОВЕ

При умственном переутомлении, резком отклонении от привычного ритма жизни, резких сменах погоды может возникнуть состояние относительного неблагополучия, которое точнее всего характеризуется словами «тяжесть в голове». В результате возможны нервозность, раздражительность, нервные срывы. Это неприятное состояние во многом зависит от нарушения венозного оттока и застойных явлений в головном мозге. Подобное явление можно

устранить приемами шиацу, стимулирующими кровообращение в сосудах мозга.

При надавливании на макушку голова будет понемногу «проясниться». Двумя соединенными вместе большими пальцами надо последовательно надавливать на каждую из 6 точек, кольцом окружающих высшую точку головы. Время надавливания — 3 секунды на каждую точку. Кольцо точек надо обойти трижды. Затем подушечками больших пальцев следует слегка надавливать на верхние точки боковой поверхности шеи, сначала правую, затем левую — несколько раз подряд. Затем обработайте остальные точки этой области.

Эти действия вызывают расширение кровеносных сосудов, поступление свежей крови и поэтому приносят быстрое облегчение.

Кроме того, надавливание на точки головы методом шиацу снимает напряженность мышц затылка, умственное переутомление, которое лишает человека работоспособности и деловой активности.

В течение нескольких минут тремя пальцами нажмите на точки скуловой дуги, затем четырьмя пальцами — на точки зад-

ней поверхности шеи и большими пальцами — на точку продолговатого мозга. Это восстанавливает работоспособность, придает легкость.

БЕССОННИЦА

Накопившаяся усталость часто порождает нарушение сна. Страдающий бессонницей весь мир видит в черном цвете, днем мучаясь от того, что не удалось выспаться, ночью — от того, что не может заснуть. Бессонница, возникшая на фоне переутомления, резко ухудшает любую жизненную ситуацию, усугубляет усталость, затрудняет восстановление сил.

Существует множество способов борьбы с бессонницей. Но именно большое количество способов борьбы говорит об их малой эффективности. Включив массаж шиацу в общий комплекс мероприятий по борьбе с бессонницей, вы сможете ускорить приближение победы над этим недугом.

При бессоннице шиацу лучше всего проводить вечером, за час-полтора до отхода ко сну. Начать следует с массажа передней поверхности шеи, затем перейти к боковой

поверхности шеи, области продолговатого мозга и задней поверхности шеи. Особое внимание уделяется массажу надлопаточной области. После этого полностью провести массаж головы — за исключением массажа лица.

БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Любая боль в верхней части живота требует консультации врача. Боли посередине и в левом подреберье чаще всего связаны в заболеванием желудка, боли под правой реберной дугой скорее всего должны быть отнесены за счет неблагополучного состояния желчного пузыря и печени. Если, пройдя обследование у врача, вы убедились, что массаж вам не противопоказан, можете при возникновении болей в желудке наравне с другими лечебными мероприятиями проводить массаж шиацу.

При возникновении болей в желудке школа шиацу предлагает прежде всего уложить больного на живот, подложить под болезненную область мягкую и теплую ткань (фланель). Затем наложенными друг на друга большими пальцами надавливать с большой силой на пятую точку

межлопаточной области в течение 5 секунд. Повторить 5—6 раз, плавно наращивая и снимая давление. Если боль не прошла, провести надавливание на точки вдоль позвоночника по всей поясничной области. Давить надо 5—6 раз по 3 секунды. После этого уложить массируемого на спину, всей поверхностью ладони правой руки легко надавить на область желудка в течение 5—6 минут.

После массажа тепло укрыть больного.

ГАСТРИТ

Есть заболевания желудка, не связанные с внезапным появлением сильных болей. Это или один из вариантов гастрита, или опущение желудка. И в том, и в другом случае могут возникнуть нарушения аппетита, тяжесть в желудке, вздутие живота, ухудшение самочувствия, сонливость после еды, потеря веса, землистый цвет лица, повышенная утомляемость, головокружения, головные боли. Часто симптомы заболевания желудка и нарушения работы нервной системы накладываются друг на друга; большие бывают раздражительны и возбудимы или,

наоборот, мрачно недовольны, пессимистичны.

Для укрепления общего состояния и лечения необходимо провести массаж следующих точек:

— точек 6, 7 и 8 грудного отдела позвоночника и окружающей ткани — для лечения желудка и печени;

— точек 9, 10, 11 и 12 грудного отдела позвоночника и окружающей ткани — для укрепления почек;

— точек надплечий, лопаток, верхней части спины, околоподмышечных впадин, нижней части спины (широчайшая мышца спины) — для устранения нервных симптомов;

— точек четвертого поясничного позвонка, а также ягодиц, голени, передней поверхности шеи и бедра — для стимулирования блуждающего нерва.

ПОТЕРЯ АППЕТИТА

Потеря аппетита может быть связана с различными заболеваниями. Для возбуждения аппетита следует провести массаж шиацу живота.

Вы поможете отведению вызывающих неприятные ощущения газов, стимулируете приток крови к желудку и улучшите тем самым обмен веществ, если

сразу после пробуждения, в постели, будете в течение трех минут выполнять следующие процедуры. (Подобное лечение может также играть профилактическую роль.)

Вытяните ноги и нажимайте одновременно указательным, средним и безымянным пальцами в течение трех секунд на область желудка (непосредственно под нижним краем грудной клетки). Повторите 3 раза. Опуститесь немного ниже, нажмите 3 раза; еще ниже и опять нажмите 3 раза. Возвратитесь в исходную область и по 3 раза нажмите на 3 точки справа и 3 точки слева от нее. И, наконец, поместив правую ладонь на область желудка, а левую на нее, надавливайте в течение 30 секунд, затем плавно отпустите.

Для того чтобы продолжить массаж, придется кого-нибудь попросить помочь вам. Дальнейшее изложение в этом разделе будет обращено к вашему массажисту.

Уложите массируемого на живот. Находясь с правой стороны от него, поместите большие пальцы, один поверх другого, на нижнюю точку межлопаточной области. Надавите. Болезненность данной точки указывает на то, что с желудком

что-то не в порядке. Вначале пациент будет жаловаться на боль, затем она начнет уменьшаться. Нажав 5 или 6 раз на эту точку, следует поочередно нажать на все остальные 9 точек, расположенных на левой стороне грудной клетки вдоль позвоночника по направлению к ягодицам. Точки отстоят друг от друга примерно на 2,5 см. Время работы с каждой точкой — 3 секунды. Вся серия нажимов повторяется 3 раза. Затем необходимо сделать то же с правой стороны.

Положите больного на спину, сядьте справа от него. Будьте осторожны при нажимах на живот. Если больной жалуется на боль в каком-либо месте, то осмотр обычно показывает наличие уплотнения в месте появления боли. Мягко нажмите, чтобы уплотнение исчезло.

БОЛЕЗНЕННЫЕ СПАЗМЫ КИШЕЧНИКА

Частой причиной внезапно возникающих болей в животе являются спазмы кишечника. Боли в середине живота, в районе пупка, связаны с неблагополучным состоянием тонкой кишки, боли в правой по-

ловине живота — с восходящей ободочной кишкой, в левой половине — с нисходящей ободочной кишкой и в подреберье — с поперечной ободочной кишкой. Спазмы кишечника вызываются энтеритом — воспалением тонкой кишки или колитом — воспалением толстой кишки. *Проводить массаж шиацу живота можно только имея разрешение от врача, так как боли в кишечнике могут быть связаны с заболеваниями, при которых проводить массаж нельзя.*

Массаж шиацу при заболеваниях кишечника выглядит следующим образом. В первую очередь надо провести массаж точек затылка, продолговатого мозга и задней поверхности шеи. Затем надавливать на точки около лопатки, точки поясничной области и крестца, а также точки наружной поверхности бедра. Большими пальцами сильно надавите на точку, находящуюся между основанием первого (большого) и второго пальцев на каждой ноге, 5—6 раз. Всей ладонью легко и мягко 3—4 раза давите на область нисходящей ободочной кишки.

ЗАПОРЫ

Нерегулярное удаление содержимого нижнего отдела толстой кишки приводит к задержке шлаков в организме, нарушает работу всего желудочно-кишечного тракта, при длительном существовании часто становится причиной развития серьезных заболеваний. Если вы страдаете запорами (задержка стула более чем на двое суток), то перед тем, как встать с постели, проделайте массаж шиацу.

У человека, страдающего запорами, часто в области нисходящей ободочной кишки на уровне пупка или ниже имеется участок напряженных мышц (уплотнение). Тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) нажмите на эту область обеими руками около 3 минут. Надавливание повторите 5—6 раз, каждый раз сдвигая кожу вниз и к центру. После этого выпейте стакан теплой воды с добавлением небольшого количества минеральной соли («Барбара», «Карловарская»). Процедуру необходимо выполнять каждое утро.

ПРОСТУДА

Простуде подвержены почти все — это самое распространенное заболевание. Но если традиционное лечение направлено на борьбу с инфекцией, то, с точки зрения восточной медицины, насморк, боль в горле — не болезнь, а сигнал тревоги, указывающий на неспособность организма противостоять окружающим условиям или вирусной инфекции.

Лечение с помощью шиацу повышает сопротивляемость всего организма в целом, а не излечивает отдельные органы. Тем не менее надавливания на точки передней поверхности шеи, надключичной и межлопаточной областей, поясницы, бедер, голеней и живота облегчают течение простуды.

ЗАКЛАДЫВАНИЕ НОСА

Сильно и быстро надавите на точки передней поверхности шеи. Затем поместите средний палец на указательный и надавите на точки по обе стороны носа от его основания до ноздрей. Носовое дыхание после этого облегчится. Массаж можно выполнять и одним средним пальцем, но двумя — эффект выше.

ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА СИНУСИТ (ГАЙМОРИТ)

Попеременно надавливайте на третью и четвертую точки передней поверхности шеи. После этого нежно надавите на точки затылочной области, наружной стороны плеча.

НЕПРЕКРАЩАЮЩИЙСЯ КАШЕЛЬ

Для облегчения кашля и удушья при астматических приступах необходимо надавливать на точки туловища справа и слева (особенно в межлопаточной области), на 3 точки с каждой стороны задней поверхности шеи и на грудные позвонки.

Во время приступа больной должен лечь на спину без подушки под головой. Наложите 4 пальца на шею сзади, а большим пальцем нажимайте на третью и четвертую точки передней поверхности шеи.

Подложите под голову больного подушку и ладонями надавливайте на его грудную клетку. Повторите 10 раз. Затем дважды надавите на грудную клетку, чтобы помочь сделать выдох. Процедуру закончите давлением на живот.

Воспаление придаточных пазух носа обычно связано с хроническими воспалительными процессами в верхних дыхательных путях, с насморком. Синусит проявляется болями (достаточно сильными) между бровями немного выше переносицы или под глазом (чаще всего с одной стороны). Массаж шиацу в таких случаях приносит облегчение. Начинать надо с надавливаний на точки макушки головы, затем лба и носа, теменной области, затем на точки шеи со всех сторон.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль — достаточно распространенный симптом большого количества различных заболеваний. Для снятия боли надо трижды провести надавливание на точки средней линии головы, затем на точки вокруг макушки (по 4 раза на 3 точки слева и справа). Затем необходимо повторить надавливание на точки средней линии головы и вновь вернуться к точкам вокруг макушки. После этого надо провести массаж точек

задней поверхности шеи и точки продолговатого мозга. Если головная боль не связана с каким-либо тяжелым заболеванием, то ее удастся снять. По поводу упорных головных болей, не поддающихся шиацутерапии, надо обратиться к врачу.

СУДОРОГА ИКРНОЖНОЙ МЫШЦЫ

Эта судорога (ее и заболеванием назвать нельзя) причиняет многим людям серьезные неприятности. Шиацу можно проводить как профилактически, если вы знаете свою склонность к судорогам, так и тогда, когда судорога началась.

Прежде всего сильно надавите на верхнюю точку наружной поверхности бедра, затем на остальные точки этой области. После этого надо надавить на точки голени и ступни.

ОНЕМЕНИЕ НОГ

Если вы «отсидели» ноги и они у вас онемели, выпрямите их и проведите сильное надавливание на точки голени, лодыжки и подошвы.

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Носовое кровотечение может быть симптомом серьезного заболевания, нередко бывает связано и с особенностями слизистой носа — ее сухостью или слишком близким к поверхности расположением сосудов. Так или иначе, нужно уметь бороться с ним самостоятельно, потому что обычно оно случается ночью, и даже если вы решите вызвать врача, он придет не сразу.

Прежде всего нужно закрыть ноздри ватой; если есть такая возможность, то вата должна быть пропитана перекисью водорода. Если кровотечение не прекращается, охладите переносицу водой или льдом. Затем следует запрокинуть голову назад и провести надавливание на точку продолговатого мозга. Давить нужно долго, но не очень сильно.

УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ

При травмах шиацу начинается с надавливания ладонью на больное место. Затем проведите надавливание на точки, ближайšie к пораженному месту.

БОЛЕЗНЬ УКАЧИВАНИЯ

Если эта болезнь возникает не только в средствах передвижения, а преследует вас постоянно и является, видимо, следствием невроза или плохого пищеварения, прежде всего надавите на сосцевидный отросток височной области (костный выступ, находящийся непосредственно за ухом), затем на точки продолговатого мозга, затылка, надплечий и межлопаточной области. Ощущение, что вас укачало, должно исчезнуть, а с ним тошнота и другие симптомы.

Ну а если укачивает, например, в автомобиле, самолете? Если человек плохо переносит быструю

езду, крутые виражи, запаха бензина? В этом случае сильно надавите на сосцевидный отросток и область солнечного сплетения. Для получения быстрого эффекта надавите еще на точки крестца, голеней, щиколоток, затылка и продолговатого мозга.

* * *

Применение шиацу-терапии не ограничивается описанными здесь заболеваниями. Зная общую процедуру оздоровительного массажа и основные точки его воздействия, вы всегда сможете, соблюдая осмотрительность и осторожность, составить из ее элементов комплекс, эффективный при любой ситуации.

ПРИЛОЖЕНИЕ

А. А. Бирюков

МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ И РАДИКУЛИТЕ

Массаж при шейном остеохондрозе. Как, к сожалению, многим хорошо известно, остеохондроз позвоночника (дегенеративно-дистрофический процесс в межпозвоночных дисках) может сопровождаться сильными болями. Так, при остеохондрозе шейного отдела позвоночника часто возникают боли в различных участках плечевого пояса, а также частые головные боли и головокружения. Но и это не все. Ж. Валье, известный французский невропатолог, много лет занимающийся мануальной терапией, пишет: «Головокружение, шум в ушах, предобморочные состояния, боль в плечах, в затылке или в области лопаток, ощущение дискомфорта или болезненное горло, нарушение памяти, слуха или зрения — все это вероятные симптомы недиагностированного заболевания шейных позвонков. Во всех упомянутых случаях с успехом помогает жесткий массаж шейного отдела позвоночника». И действительно, при остеохондрозе массаж способствует улучшению крово- и лимфообращения, снимает боли, а главное — способствует восстановлению функций позвоночника.

К массажу следует присупать в подострых стадиях. (В ряде случаев можно начинать и раньше, во время обострения болезни, но тогда задача массажа — рефлекторно воздействовать на локализирующуюся в позвоночнике боль за счет «обработки» здоровых участков тела — на груди, плечах, верхней части спины, надплечьях и т. д.) Первые сеансы должны быть щадящими, не вызывать излишнего напряжения мышц, которые при энергичном жестком проведении приемов сокращаются, вызывая в данном случае дополнительные боли.

Оптимальное при массаже положение больного остеохондрозом шейного отдела — лежа. Если такой возможности нет, тогда массируют в положении сидя. И в том, и в другом положении надо добиваться предельного расслабления спины, шеи и вообще всего тела — это для больного первое условие.

Начинают массаж со спины поглаживанием, выжиманием, разминанием — щипцевидное, основанием ладони, двойное кольцевое, ординарное (все приемы — по 3—4 раза). Верхняя часть спины, в области лопаток, требует особой проработки. Здесь сначала 6—7 раз делают поглаживание от нижнего угла лопатки

ток вверх к шее — то с одной стороны, то с другой. Затем массируют надплечья: поглаживание (6—8 раз), выжимание (4—5 раз), разминание — ординарное, двойное кольцевое (по 3—4 раза), поглаживание и потряхивание (по 2—3 раза) — то с одной, то с другой стороны. Если больной сидит, то можно провести поглаживание, выжимание и разминание на больших грудных мышцах (по 4—5 раз).

Продолжают массаж в положении больного лежа на животе. Массируется шея — поглаживание от волосистой части головы вниз к спине (8—10 раз). Если оно не вызывает боли в позвоночнике, делают выжимание по трем-четырем линиям — по задней и боковым частям шеи (3—4 раза).

На верхней части спины около позвоночного столба аккуратно выполняют выжимание подушечками четырех пальцев (по 4—5 раз с каждой стороны). Затем следует поглаживание по всей верхней части спины, после чего приступают к поглаживанию и выжиманию верхних пучков трапециевидных мышц, то есть надплечий (по 4—5 раз).

на мышцах шеи делают поглаживание (6—7 раз), выжимание, разминание ребром ладони и подушечками пальцев, снова выжимание (все — по 3—4 раза) и поглаживание (6—7 раз).

Повторив массаж грудных мышц — поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, поглаживание (по 2 раза каждый прием) вновь переходят на шею.

Выполняются: поглаживание (6—7 раз), выжимание (4—5 раз), поглаживание (3—4 раза), разминание подушечками пальцев (5—6 раз), поглаживание (4—5 раз).

Теперь растирание позвоночного столба: прямолинейное подушечкам четырех пальцев (каждая рука со своей стороны) по направлению от затылочной кости к спине и как можно ближе к остистым отросткам (4—5 раз); кругообразное подушечками одного, двух и т. д. пальцев (по 3—4 раза каждый прием). При растирании в области позвоночного столба шея массируемого должна быть предельно расслаблена, а голова наклонена вперед. Это позволит массирующему лучше почувствовать остистые и боковые отростки позвонков и глубже их проработать. (После 5—8 сеансов, когда боль стихнет, во время растирания позвоночника полезно голову слегка поворачивать в разные стороны.) Вслед за растиранием проводят поглаживание (6—7 раз); выжимание и различные разминания (3—4 раза). Заканчивают данный этап поглаживанием.

В следующей части сеанса — повторение массажа на верхней части спины (по 2—3 раза каждый прием) и на верхних

пучках трапецевидных мышц (по 3—4 раза каждый прием) и вновь возвращение к шее. На ней выполняют поглаживание (3—4 раза), выжимание (4—5 раз), разминание (5—6 раз), поглаживание (2—3 раза), выжимание (4—5 раз) и опять тщательно растирают позвоночный столб. Затем грудь: после растирания здесь проводят поглаживание, выжимание, разминание, поглаживание (по 3—4 раза) — подушечками четырех пальцев массируется грудино-ключично-сосцевидная мышца (5—6 раз), затем вновь разминание (4—6 раз) и поглаживание (6—8 раз).

Если боли иррадируют в плечевой сустав или плечо, их тоже массируют — после тщательной проработки шеи, верхней части спины, надплечья. В заключение проводят общий массаж шеи, спины, надплечий и приступают к активным и пассивным движениям.

После снятия болей в позвоночнике методика массажа меняется число поглаживающих приемов уменьшается, а число выжиманий, разминований и, особенно, растираний увеличивается. Именно растирание должно стать основным приемом последних сеансов. Отметим также, что продолжительность первых сеансов — 5—7 мин, а последующих — до 12.

Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе начинают после того, как утихнет острая боль. Проводится он всегда в положении больного лежа на животе, причем обязательно на твердой основе (столе, кушетке), которая не допускала бы прогибания позвоночника в поясничном отделе. С этой же целью под живот подкладывается подушка (свернутое одеяло, валик и т. п.). Голени должны быть приподняты под углом 45°, что способствует расслаблению тела, и особенно пояснично-крестцового отдела. Руки вытянуты вниз вдоль туловища. Голова должна лежать на правой или левой щеке, а всего лучше, если она будет немного опущена ниже кушетки, но опирается лбом на какую-то опору (например, стул).

Сеанс начинают со спины. Вначале делается массаж для снятия напряжения и боли. Этой цели служат комбинированное поглаживание (8—10 раз), легкое выжимание ребром ладони (2—3 раза) и двойное кольцевое (поверхностное) — оно проводится и на широчайших, и на длинных мышцах (по 4—5 раз). Закончив этот этап комбинированным поглаживанием (5—6 раз), переходят на ягодичные мышцы. На них воздействуют поглаживанием комбинированным (6—8 раз) и двойным кольцевым (4—6 раз), которое сопровождается легким потряхиванием в сочетании с поглаживанием двумя руками. Затем массаж бедра комбинированное поглаживание

(6—7 раз), длинное разминание в сочетании с потряхиванием (по 3—4 раза) и снова комбинированное поглаживание (4—5 раз).

Теперь снова очередь спины. После поглаживания двумя руками (6—8 раз) делают легкое выжимание (3—4 раза), поглаживание (4—5 раз) и разминание на длинных мышцах — основанием ладони (4—5 раз) и подушечками четырех пальцев (3—4 раза). Далее поглаживание (2—4 раза) и разминание на широчайших мышцах спины (от гребня подвздошной кости до подмышечной впадины) — ординарное (3—4 раза), двойное кольцевое (4—5 раз) и поглаживание с потряхиванием (по 3—4 раза).

Только после всего этого можно приступить к массажу поясничного отдела. Он включает поглаживание комбинированное от ягодичных бугров до середины спины (5—8 раз), выжимание ребром ладони (3—4 раза) и вновь поглаживание (5—6 раз). Проведя на ягодичных мышцах различные виды выжимания (по 4—6 раз), а затем поглаживание и потряхивание (по 3—4 раза), снова возвращаемся на поясничный отдел. Выполнив здесь поглаживание (5—8 раз) и выжимание (2—3 раза), приступаем к растиранию.

Растирание, как вы уже знаете, — прием глубокого воздействия, и выполняют его с осторожностью, чтобы не причинить боли. Если же при растираниях возникают сильные болевые ощущения, от них следует день-два воздержаться. Если боли терпимы, тогда растирание начинают с легкого поперечного (то есть поперек позвоночника) ребром ладони. Этот прием — его в обиходе часто называют «пиление» — может проводиться и одной, и двумя руками. Далее — прямолинейное растирание подушечками больших пальцев вдоль позвоночника (6—8 раз), постепенно усиливая давление; спиральное растирание подушечками больших пальцев (4—6 раз); снова «пиление» (10—15 с) и поглаживание (4—6 раз).

Затем применяют пунктирное одновременное растирание подушечками больших пальцев вдоль позвоночного столба. Оно выполняется так, чтобы кожа на 3—4 см смещалась вместе с массируемыми пальцами, только в этом случае от растирания будет польза. Прием проводится 4—5 раз и всякий раз сопровождается выжиманием и поглаживанием (по 2—3 раза).

С каждым сеансом число повторений приемов и сила воздействия прибавляются.

З а п о м н и т е перед массажем крестцовой области обязательно тщательно прорабатываются ягодичные мышцы. Используются поглаживание по всей тазовой области (4—

5 раз), выжимание (6—7 раз), разминание — ординарное (4—5 раз), основанием ладони (3—4 раза), потряхивание (2—3 раза), поглаживание (1—2 раза), выжимание (5—6 раз), разминание гребнями кулаков (3—4 раза), потряхивание (2—3 раза), разминание кулаками, потряхивание и поглаживание (по 3—4 раза).

Массаж крестца включает: поглаживание двумя руками (5—7 раз); выжимание по крестцовой области (6—7 раз); растирание — ладонями обеих рук (5—6 раз), тыльной стороной кистей (6—8 раз); поглаживание (3—4 раза); растирание — прямолинейное подушечками четырех пальцев от копчика вверх до поясницы (6—8 раз; после каждого растирания руки расходятся в стороны до ягодичных мышц), кругообразное подушечками четырех пальцев (5—6 раз), прямолинейное пястно-фаланговыми суставами (6—7 раз); поглаживание (3—4 раза); растирание кулаками (5—6 раз) и поглаживание во всех направлениях.

Еще раз проработав ягодичные мышцы (поглаживание, выжимание, разминание ординарное и двойное кольцевое подушечками четырех пальцев, потряхивание — все приемы по 2—3 раза), снова возвращаются на поясничный участок, где проводят 3—4 основных приема (повторяя каждый 2—3 раза).

Гребень подвздошной кости массируют так. За поглаживанием от позвоночного столба в стороны (4—5 раз) следует выжимание основанием ладони (кисти рук при этом располагают по обе стороны позвоночника, обратив пальцы в сторону тазобедренного сустава; 4—5 раз). Далее, не меняя положения рук, проводят разминание основанием ладони по краю гребня и прикрепления ягодичных мышц к гребню (5—6 раз), разминание ординарное на ягодичных мышцах (3—4 раза).

После этого приступают к массажу самого гребня подвздошной кости. Применяют: растирание кругообразное подушечками четырех пальцев (4—5 раз) и фалангами пальцев, сжатых в кулак (3—4 раза); выжимание основанием ладони (3—4 раза); прямолинейное и спиралевидное растирание гребнями, образованными фаланговыми суставами четырех пальцев (по 3—4 раза); поглаживание (2—3 раза). Весь комплекс повторить 2—3 раза.

далее массируются поясничная область, крестцовая и ягодичные мышцы. Применяются всевозможные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание и поглаживание (по 3—4 раза каждый прием).

Количество повторений поглаживания и разминания и их процентное соотношение в сеансе массажа зависят от состоя-

ния массируемого, прогресса в лечебно-восстановительном процессе и т. д. При острых болях до половины сеанса занимает поглаживание, по мере утихания болей массаж должен становиться все более энергичным и глубоким (изредка даже до легкой боли)

При массаже поясничной или крестцовой областей надо обращать внимание на болевые точки (участки). Вокруг этих мест и непосредственно в болевой точке следует проводить особенно тщательную проработку. При остеохондрозе поясничного отдела боли нередко иррадиируют в заднюю поверхность бедра. В этом случае массажу на бедре уделяют особое внимание. Применяется глубокий массаж — выжимание, разминание (особенно двойное кольцевое, двойной гриф, кулаками и подушечками четырех пальцев)

Массаж выполняется ежедневно, можно и два раза в день — утром и вечером. Длительность сеанса — до 8—10 мин, если заболевание в поясничной области. При поражении и крестцового отдела время сеанса увеличивается до 15 мин. А по мере восстановления — и до 18 мин. Массируемые части тела должны быть предельно расслаблены. Собственно массаж обязательно сочетается с активными и пассивными движениями в суставах.

Массаж при пояснично-крестцовом остеохондрозе может проводиться с различными согревающими средствами. Хороший эффект достигается массажем после тепловых процедур (соллюкса, прогревания горячим песком, бани и т. п.)

Массаж при радикулите. Среди поражений периферийных участков нервной системы человека весьма значимое место занимает пояснично-крестцовый радикулит. Массаж для его лечения применяется издавна — с целью ликвидации воспалительного процесса, предупреждения образования спаек и нарушений осанки, укрепления всего организма.

При обострении пояснично-крестцового радикулита массаж нужно начинать как можно раньше, еще на стадии постельного режима. В это время боли доставляют больному тяжелые страдания. Чтобы их снять, применяют тепло в любой форме: грелка, нагретый утюг, мешочек с горячим песком, тертый хрен, согревающие притирания и т. д. После тепловых процедур приступают к массажу.

Положение больного при сеансе массажа в области нижней части спины, поясничного отдела и тазовой области выбирается в зависимости от его самочувствия — лежа на животе, на боку. Важно, чтобы при выбранном положении участок тела, где локализуется боль, и прилежащие к этому участку мышцы

были максимально расслаблены. (При массаже в положении больного лежа на животе то же обязательное условие, что и в случае с остеохондрозом: твердая поверхность стола, кушетки и т. п. не должна допускать прогибов позвоночника.)

Массаж проводят в такой последовательности. нижняя часть спины — ягодичные мышцы — поясничная и крестцовая области — гребень подвздошной кости. Если боль иррадирует в бедро, икроножную мышцу, то массируются и они. При локализации боли в тазовой области массируют нижнюю часть спины, поясницу и крестец.

В начале сеанса комбинированное поглаживание по всей спине от тазовой области до шеи, а затем на грудном отделе спины, пояснице и ягодицах (по 5—7 раз). Далее следует выжимание (любое, лишь бы увеличить кровообращение в массируемом участке; 4—5 раз) и снова поглаживание (3—4 раза). На ягодичных мышцах делают ординарное разминание (3—4 раза); оно должно быть такой силы, чтобы не вызвать боли и напряжения мышц. В заключение этого этапа — потряхивание (2—3 раза). Данная часть комплекса повторяется 2—3 раза.

После этого на спине проводят выжимание (3—4 раза) и разминание на длинных мышцах подушечками четырех пальцев и подушечкой большого пальца (по 4—6 раз). Теперь полезно провести разминание ягодичных мышц — двойное кольцевое (3—5 раз) и фалангами пальцев, сжатых в кулак (3—4 раза). После этого можно приступить к растиранию нижней части спины. Вдоль позвоночника проводят прямолинейное и кругообразное растирание подушечками пальцев обеих рук (по 3—4 раза), комбинированное поглаживание и любое выжимание (по 3—4 раза).

При растирании крестцовой области применяют прямолинейное, кругообразное, спиралевидное подушечками пальцев обеих рук (все — по 2—3 раза). Общее направление движений — вдоль позвоночника. Каждый прием сопровождается комбинированным поглаживанием. И наконец, растирание ребром ладони (одной или двумя руками) во всех направлениях.

опять обращаемся к ягодичным мышцам: поглаживание (2—3 раза), выжимание (3—4 раза), разминание — ординарное (3—5 раз), подушечками пальцев, гребнями пальцев, сжатых в кулак, и двойное кольцевое (по 3—4 раза), чередуя эти приемы с поглаживанием и потряхиванием.

Массаж проводится то на одной, то на другой стороне таза, как говорится, поровну. Если же одна из сторон менее

болезненна, следует увеличить силу массажа на ней (ни в коем случае не вызывая, конечно, дополнительного напряжения мышц).

По такой методике массируют в первые 3—6 дней (пока сохраняется болевой синдром, не позволяющий применять более глубокие приемы растирания). Как только боли утихнут, можно переходить от предварительного массажа к более глубокому и жесткому. Например, на пояснице после комбинированного поглаживания проводят выжимание (3—4 раза; можно с отягощением), разминание подушечками пальцев обеих рук (тоже 3—4 раза) и с отягощением (2—3 раза). Потом опять поглаживание (2—3 раза) и далее растирание вдоль позвоночного столба (прямолинейное, кругообразное, штрихообразное; по 2—4 раза каждое), выжимание (2—4 раза) и разминание ребром ладони, гребнями кулака с отягощением (по 3—4 раза). В конце, как водится, поглаживание (3—4 раза).

По такой же схеме прорабатывают и крестцовую область. А на ягодичных мышцах применяются всевозможные разминания, которые чередуются с потряхиванием и поглаживанием.

Если боль иррадирует в бедро, то (после массажа поясницы, крестца и ягодичных мышц) его заднюю и переднюю поверхности. Положение бедра и всего тела массируемого — в зависимости от условий и состояния больного. Начинают массаж с передней поверхности бедра (обычно именно здесь «гнездятся» болевые ощущения). Затем, по мере адаптации, приступают к задней части бедра.

На передней части бедра: поглаживание комбинированное, выжимание поперечное или ребром ладони, разминание — продольное и двойное кольцевое, выжимание (все — по 3—4 раза), потряхивание (2—3 раза) и двойной гриф (3—5 раз). В конце потряхивание и поглаживание (по 3—4 раза).

На задней части бедра: поглаживание двумя руками (3—5 раз), выжимание (3—4 раза), разминание двойное кольцевое (4—6 раз), потряхивание и поглаживание (по 3—4 раза), выжимание (3—4 раза), разминание — ординарное (4—5 раз) и двойное кольцевое (3—4 раза), выжимание (2—3 раза). В заключение потряхивание и поглаживание (по 3—4 раза).

Массируется и внешняя сторона бедра. Здесь проводят растирание фасции (зигзагообразное, спиралевидное и кругообразное — гребнями пальцев, сжатых в кулак), выжимание с отягощением и, после потряхивания, растирание гребнями пальцев, сжатых в кулак, с отягощением (все — по 3—4 раза).

Весь комплекс массирования бедра повторяют 2—3 раза

Заканчивают поглаживанием, выжиманием, двойным кольцевым разминанием и потряхиванием с поглаживанием (все — по 2—3 раза).

При радикулите может быть затронута и икроножная мышца, ее массаж выполняется примерно по аналогичной методике. Вначале массируют саму икроножную мышцу, а затем — внешнюю часть голени.

Продолжительность сеанса массажа при пояснично-крестцовом радикулите зависит от того, насколько серьезно поражены тазовая область, бедро, икроножные мышцы. Первые сеансы короткие и щадящие, постепенно их продолжительность и сила воздействия увеличиваются, проработка становится более детальной и целенаправленной

Рекомендуется комбинировать массаж с тепловыми процедурами (теплая ванна, соллюкс, парафин и, конечно, баня) *.

* О технике выполнения приемов массажа см в кн. А. А. Бирюков. Массаж в борьбе с недугами — М Советский спорт, 1991.

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье, долголетие, бодрость	3
Общий массаж	9
Самомассаж	29
Если есть жалобы	40
Что делать при усталости ног	41
Усталые руки	42
Усталые напряженные плечи. Боль в плечах	43
Боль в спине	43
Болезненность шейных мышц	44
Боли в шейном отделе позвоночника	44
Поясничные боли	45
Резкое обострение болей в позвоночнике	45
Тяжесть в голове	46
Бессонница	47
Боли в желудке	48
Гастрит	48
Потеря аппетита	49
Болезненные спазмы кишечника	50
Запоры	51
Простуда	51
Закладывание носа	51
Охриплость голоса	52
Непрекращающийся кашель	52
Синусит (гайморит)	52
Головная боль	52
Судорога икроножной мышцы	53
Онемение ног	53
Носовое кровотечение	53
Ушибы и растяжения	53
Болезнь укачивания	54
Приложение	55

Научно-популярное издание

Серия «Физкультура для здоровья»

СОКОЛОВ Павел Павлович

ЯПОНСКИЙ МАССАЖ ШИАЦУ

Сдано в производство 2 07 93 г Подписано в печать 8 07 93 г Формат
60×90^{1/16} Объем 4 п л Тираж 30 000 экз Зак Я-399 Отпечатано
в типографии Татарского газетно-журнального издательства 420066,
г Казань, ул Декабристов, 2

7
П. П. Соколов
**ЯПОНСКИЙ
МАССАЖ
ШИАЦУ**

что лучше: излечиться от бо-
лезни или не заболеть вообще?
Ну конечно, лучше остаться здо-
ровым.

От множества угрожающих
человеку болезней организм за-
щищает себя сам — об этом поза-
былась природа. Тем не менее
резервы нашего организма не-
беспредельны. Активные занятия
физкультурой, разумное питание,
закаливание, умение «слушать
себя» помогут надолго сохра-
нить бесценный дар природы —
здоровье.

Физкультура
для здоровья