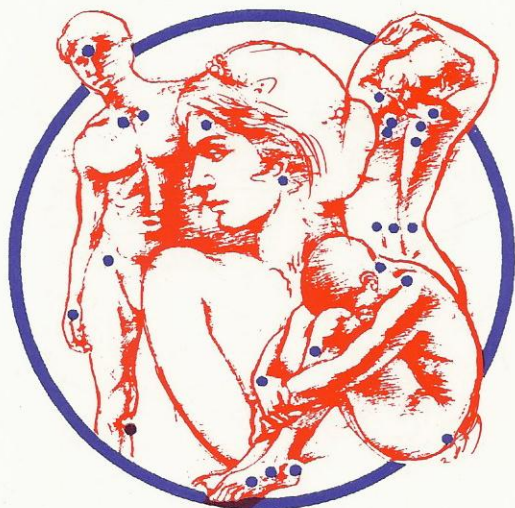


Майкл Рид ГЕЙЧ

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

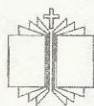
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Майкл Рид Гейч

Точечный массаж

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



МОСКВА
КРОН-ПРЕСС
1995

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга в доступной форме описывает, как можно использовать точечный массаж, чтобы самостоятельно устранить проблемы, связанные со стрессами, как физические, так и эмоциональные. Знание биологически активных точек и умение воздействовать на них, а также укрепляющие упражнения позволят вам активно участвовать в собственном лечении. Точечный массаж может быть дополнением к традиционному лечению и позволит вам принять активное участие в достижении и сохранении здоровья.

Эта книга не заменяет медицинские рекомендации. Читатель должен регулярно консультироваться у врача по поводу своего здоровья, особенно в отношении любых симптомов, которые требуют постановки диагноза или особого внимания. Перед тем как применять точечный массаж, вы должны обязательно прочесть полностью часть I

и всю главу, относящуюся к конкретному расстройству, и следовать всем специальным мерам предосторожности, упомянутым в книге. Беременные женщины должны особенно тщательно соблюдать все рекомендации.

Часть I дает общее представление о точечном массаже, его происхождении, о сущности его метода, о том, что такое биологически активные точки, как находить их, как осуществлять воздействие пальцем. Часть II состоит из глав, описывающих методику точечного массажа для облегчения распространенных недомоганий: от прыщей до головных болей и болей в запястье (даны иллюстрации).

Рассматриваемые заболевания расположены в алфавитном порядке для облегчения поиска. Вначале я обсуждаю данное расстройство, приводя некоторые причины

его возникновения и способы предупреждения. Далее на иллюстрациях показаны специальные биологически активные точки, которые помогут облегчить симптомы. Затем даны правила и порядок использования точечного массажа. Каждая глава заканчивается списком других глав, где указаны дополнительные точки для дальнейшего лечения.

Это огромное благо — вы можете помочь

себе и другим без дорогого оборудования, используя лишь свои руки, когда в этом возникнет необходимость. Я надеюсь, что эта книга приведет вас к новому видению здоровья — не только к умению активно работать над улучшением своего самочувствия, но и к расширению представления о собственной целительной энергии и потенциальных возможностях.



1

Что такое Точечный массаж?

Часть I

ВВЕДЕНИЕ В ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Его происхождение

Использование

Основные принципы

Древнейшие источники свидетельствуют, что массаж уже в I-II тысячелетиях стал широко применяться в Китае, Корее и других странах. Точечный массаж — одна из важнейших составляющих традиционной восточной медицины. Эффективность точечного массажа обусловлена воздействием на активизации (или расслаблении) точек акупунктуры. Если несколько точек одновременно раздражаются, этот метод называется точечным массажем. Механическому раздражению отдельных участков кожи — так называемых биологически активных точек, пронизанных нервными окончаниями. В настоящее время известно около 700, активно используется не более 150. Акупунктура (или иглоукалывание) и точечный массаж (прессура) используют одни и те же точки. Но точечный массаж, более древний из этих двух методов, был вытеснен после того, как китайцы развили более совершенные методы воздействия на точки иглами

и электричеством. Однако он остается наиболее эффективным методом самостоятельного лечения многих заболеваний с помощью человеческой руки. Важнейшим из преимуществ точечного массажа является его высокая безопасность, так как никогда не наносит вреда организму. В отличие от лекарственных средств, точечный массаж не требует никаких специальных навыков. Нет побочных эффектов от лекарств, так как нет никаких лекарств. Все, что нужно, это ваши две руки. Вы можете практиковать точечный массаж в любое время и в любом месте.

Врачебный опыт показал, что точечный массаж весьма эффективен при головных болях, напряжении глаз, проблемах с суставами, болях в шее, спине, артрите, мышечных болях, напряжении, вызванном стрессом. Он также эффективен при язве, функциональных желудочно-кишечных заболеваниях, болях в пояснице, запорах и несварении желудка. Можно



воспользоваться точечным массажем для избавления от состояния тревоги и при бессоннице.

Студентка Сюзанна много лет страдала от бессонницы и периодических головных болей в результате травмы шеи.

«Я почти все время чувствую себя такой усталой, — сказала она, — может ли точечный массаж помочь мне?»

Врач показал ей несколько биологически активных точек на лодыжках и на шее от головных болей, а также некоторые растягивающие упражнения от бессонницы.

Двумя неделями позже Сюзанна сообщила: «Это помогло! Я спала крепко и не просыпаясь впервые за 15 лет».

Большие преимущества кроются в использовании точечного массажа как средства для сохранения равновесия организма и поддержания хорошего здоровья. Лечебное касание пальцами уменьшает напряжение, улучшает циркуляцию крови и лимфы и позволяет телу глубоко расслабиться. Уменьшая стресс, применение точечного массажа повышает сопротивляемость организма болезням и способствует хорошему самочувствию.

В методике точечного массажа местные симптомы рассматриваются как выражение неблагополучия организма

в целом. Например головная боль иногда может иметь причиной боли в области шеи или плеч. Таким образом точечный массаж не только дает облегчение симптомов и устранение дискомфорта, но и уменьшает напряжение не дожидаясь того, что оно разовьется в недуг, то есть того, что сжатие и дисбаланс вызовут дальнейшие повреждения.

Используя методы самопомощи в сочетании: стимуляция триггерных точек, глубокое дыхание, динамические упражнения и методики релаксации, — вы сможете значительно улучшить свое самочувствие и ощутить себя более бодрыми, здоровыми и почувствовать гармонию жизни.

Недавно Джуди, одна из моих студенток, пожаловалась на ночные страхи. Перед ней стояли проблемы, касающиеся ее дальнейшей жизни, она ощущала глубокую тревогу. Я заметил, что ее спина и шея очень напряжены. Я показал ей биологически активные точки для воздействия на эти области. Два месяца спустя, после применения точечного массажа дважды в день, она сообщила, что напряжение в шее и спине и глубокая тревога исчезли. Она также почувствовала, что может более объективно рассмотреть свои проблемы.

Самое главное — это то, что ее ночные страхи, которые делали ее несчастной в течение двух месяцев, пропали.

Алиса, одна из моих пожилых пациенток, страдала ограничением подвижности шеи и серьезными шейными болями артритного происхождения, которые отдавали вниз в руки и также вверх в голову. После первых сеансов точечного массажа она почувствовала не только уменьшение дискомфорта, но и большую гибкость шеи.

Впервые за много лет она смогла без боли поворачивать голову.

Через несколько недель она поняла, что может использовать точки у основания черепа и от боли, и от скованности в шее.

Недавно она сказала мне, что, когда боль «подкрадывается» к ней, она использует точечный массаж. Возможно, что это увеличение подвижности в свою очередь предотвратит дальнейшие нарушения.

Развитие точечного массажа

Происхождение акупрессуры так же старо, как инстинктивный порыв положить руку на лоб или виски при головной боли. Каждое время от времени импульсивно

использовал свои руки для снятия напряжения или облегчения боли.

Более 5 тысяч лет назад китайцы открыли, что надавливание на определенные точки на теле облегчает боль, а также приносит пользу частям тела, удаленным от болезненного места и точки воздействия. Постепенно они открыли другие точки, воздействие на которые не только снимало боль, но и оказывало влияние на определенные внутренние органы. В древности камни и стрелы были единственным оружием войны и многие солдаты, раненные на поле боя, сообщали о внезапном исчезновении симптомов болезней, которыми они страдали годами.

Естественно, эти странные случаи сбивали с толку врачей, которые не могли найти логическую связь между травмой и восстановлением здоровья. После многолетних пристальных наблюдений древние китайские медики создали методы лечения некоторых болезней путем воздействия в виде давления или укола на специальные точки на поверхности тела.

Как и в случае с китайскими солдатами, люди веками искали наиболее эффективные способы помощи самим себе методом проб и ошибок.

Искусство и наука точечного массажа двигались вперед людьми, которые обладали столь высоким сознанием, что могли ощущать, где в организме больного находится источник напряжения и какие чувствительные точки могли бы устранить проблему. Китайцы практиковали точечный массаж более 5 тысяч лет как средство быть здоровыми и жить в гармонии с собой и природой. Вы тоже способны научиться тому, как дополнить лечение, которое вам прописал врач. Вы можете помочь себе при типичных расстройствах, о которых рассказано в этой книге, нажимая на соответствующие биологически активные точки. Я научу вас этому. Когда вы будете использовать эти точки, вы сможете даже обнаружить другие, которые окажутся для вас более эффективными.

Многие проблемы со здоровьем в современном обществе — от болей в спине до артрита — результат нашей, не вполне естественной жизни. Стресс, напряжение, недостаток тренированности, вредные привычки, неправильное питание и плохая осанка вносят свой вклад в эпидемию дегенеративных болезней. Точечный массаж — один из способов помочь вашему организму восстановиться и сохранить равновесие

перед стрессами современной жизни.

В чем сущность точечного массажа?

Биологически активные точки (также называемые акупрессурными точками) — это места на поверхности кожи, которые особо чувствительны к биоэлектрическим импульсам организма и легко проводят их. Традиционно восточная культура рассматривает эти точки как соединения специальных путей, которые проводят энергию «чи» у китайцев или «ки» у японцев. Западные ученые также составили карты расположения точек и доказали существование системы точек с помощью чувствительных электрических приборов.

Стимулирование этих точек нажатием пальцев, иглами или теплом вызывает высвобождение эндорфинов, которые представляют собой химические вещества, блокирующие боль. В результате боль проходит, а поток крови и кислорода в нужную область увеличивается. Это вызывает расслабление мышц и способствует лечению.

Кроме облегчения боли, точечный массаж может восстановить равновесие организма, постепенно снимая напряжение и стрессы, которые

мешают ему нормально функционировать и угнетают иммунную систему.

Его использование позволяет организму приспособиться к изменениям окружающей среды и противостоять болезням.

Мышечное напряжение имеет тенденцию концентрироваться вокруг активных точек. Когда мышца подвержена хроническому напряжению или спазму, мышечные волокна сокращаются под действием молочной кислоты, которая вырабатывается при усталости, травме, стрессе, химическом дисбалансе или плохой циркуляции жидкости в организме. Когда вы испытываете сильный стресс, возникает затруднение дыхания. Воздействие на определенные точки снимает стеснение в груди и позволяет вам глубоко дышать.

При нажатии на точку напряженная мышца реагирует на давление пальца, при этом мышечное волокно удлиняется и расслабляется, кровь течет свободно, а токсины высвобождаются и выводятся из организма. Усиление циркуляции вызывает больший приток кислорода и питательных веществ к поврежденной области. Это увеличивает

сопротивляемость организма и способствует более долгой, здоровой и активной жизни.

Когда кровь и жизненная энергия циркулируют правильно, мы ощущаем гармонию жизни и наслаждаемся здоровьем.

Как использовать точечный массаж

Воздействием на активные точки можно добиться улучшения многих сторон жизни. Кроме снятия стрессов вы можете применять точечный массаж для облегчения и предотвращения спортивных травм. Спортивный массаж широко практикуется спортсменами до и после соревнований. Точечный массаж широко используется спортивной медициной для улучшения мышечного тонуса и устранения нейромышечных проблем.

Китайцы веками применяли точечный массаж также для сохранения привлекательной внешности. Вы можете воздействием на активные точки улучшить состояние и тонус кожи, добиться расслабления мышц лица, что может без лекарств уменьшить образование морщин.

Хотя точечный массаж не заменяет медицинских

процедур, он часто дополняет назначенное лечение.

Он может ускорить сращение кости или помочь больному раком облегчить боли и тревожное состояние, вызванное болезнью.

Пациенты психотерапевтов и психоаналитиков извлекут пользу из точечного массажа, применяя его для укрепления нервов и борьбы со стрессом. Когда сильные эмоции не находят выхода, организм отвечает мышечным напряжением. Точечный массаж помогает восстановить эмоциональный баланс, освобождая накопившееся напряжение, вызванное подавляемыми чувствами.

Акупрессурная точка способна работать двумя способами. Когда вы стимулируете точку в той области, где испытываете напряжение или боль, она является локальной точкой. Когда той же точкой пользуются для устранения боли в удаленной от нее части тела, она уже называется триггерной точкой. Триггерный механизм работает благодаря электрическому каналу — меридиану. Меридианы являются путями, связывающими точки друг с другом и с внутренними органами. Как кровяные каналы несут кровь, которая питает тело физически, меридианы —

это каналы, по которым циркулирует электрическая энергия в организме.

Их считают частью главной системы сообщения универсальной жизненной энергии, которая ассоциируется со всеми чувствительными, физиологическими и эмоциональными аспектами функционирования организма. Физическая сеть энергии также содержит ключевые точки, которые мы можем использовать для углубления нашего духовного сознания в процессе самоисцеления.

Так как воздействие на биологически активную точку передает оздоровительное сообщение другим частям тела, каждая такая точка может использоваться при различных недугах. Далее в книге мы рассмотрим точки, применяемые при различных проблемах. Давление на высокоэффективную биологически активную точку на пересечении продолжений линий большого и указательного пальцев, например, полезно не только при артритной боли в руках, но также влияет на прямую кишку и устраняет проблемы с лицом и головные боли, зубную и суставную боль. Воздействие на тонизирующие точки улучшает общее состояние организма, укрепляет его внутренние органы

и жизненно важные системы.

Как найти точку: названия точек и нумерация

Вы определите биологически активные точки по ссылкам на анатомическое местоположение. Чтобы помочь вам в этом, все акупунктурные точки показаны на иллюстрациях и дано описание их местонахождения (например, углубление или выступ кости)*.

Для нахождения биологически активных точек необходимо пользоваться анатомо-топографическими признаками (бугорки, связки, мышцы, кости и пр.). Точки, расположенные вблизи костей, обычно находятся в углублении, мышечные — на узлах или выпуклостях.

По мере развития точечного массажа каждая из точек получила у китайцев свое поэтическое название. Эти образные названия отражают

* В их отыскании помогает своеобразная мера: индивидуальный цунь — расстояние между двумя складками, которые образуются при сгибании второй фаланги среднего пальца правой руки у женщин и левой — у мужчин. Выяснилось, что все участки нашего тела можно условно разделить на определенное количество равных частей. Их граница и получила название пропорционального цуня, который варьирует в пределах 1—3 см в зависимости от телосложения человека. Каждый может сделать индивидуальную ленту измеритель со своими цунями.

как значение, так и местоположение точки. Например, название *Скрытая чистота* обозначает точку, воздействие на которую проясняет сознание.

Угол плеча соотносится с положением точки. Давление на трехмильную точку дает человеку дополнительные три мили энергии. Бегуны использовали эту замечательную точку для увеличения запаса жизненных сил и выносливости.

Некоторые названия точек служат также мощным инструментом медитации. Воздействуя на точку и повторяя про себя ее название, одновременно думая о пользе и глубоко дыша, вы почувствуете всю потенциальную силу, которой она обладает. Нажимая на точки *Море жизненной энергии* на пояснице, глубоко дышите и представляйте, как каждый вздох прибавляет вам жизненных сил. Используйте силу вашего духа для избавления от болей в пояснице.

Вы можете сами придумать фразы с использованием названий точек — они способны усилить эффективность воздействия на точку. Например, нажимайте на точки *Освобождения* на верхней части грудной клетки и представляйте, как вы освобождаетесь от стресса, напряжения,

разочарований. Воздействуя на точки и глубоко дыша, повторяйте про себя, что вы освобождаетесь от всего негативного и раздражающего.

Кроме названия, каждой точке приписан свой номер. Номера точек, например St 3 или GB 21, являются стандартными номерами, используемыми профессионалами, и поэтому я тоже практикую их.

Третий глаз: активная духовная точка

Использование точечного массажа — реальный метод углубления вашей духовной жизни. Например, легко прикасаясь к точке *Третьего глаза*, находящейся в точности над переносицей, в течение пары минут, вы можете увеличить внутреннее сознание. Если вы ждете дальнейшего прогресса, медитируйте на эту точку от 3 до 5 минут каждый день, и где-то через 5 недель вы заметите, что ваша интуиция возросла. Концентрация на *Третьем глазе* питает вашу духовную природу.

Духовность не бестелесна; наиболее сильный духовный опыт связан с телом. Когда я закрываю глаза

и касаюсь *Точки третьего глаза*, полностью концентрирую сознание на участке между бровей, я увеличиваю мое самосознание. Я начинаю осознавать, как чувствует себя мое тело, и мое дыхание. Когда я ощущаю пульсацию крови в моем теле, я ощущаю поток жизненной энергии. И если я продолжаю глубоко дышать, сидя с прямой спиной, я начинаю осознавать каждую часть моего тела как гармоничную, неделимую сущность. Медитация, часто приводит к сильному ощущению единства с миром. Точечный массаж способен лечить нас не только физически, но и духовно.

Лечебная польза точечного массажа заключается в расслаблении тела, положительном влиянии на сознание. Когда напряжение снято, вы не только чувствуете физический комфорт, но улучшается и ваше эмоциональное, и умственное самочувствие. Когда тело расслабляется, расслабляется и ум, создавая новое состояние сознания. Это расширенное сознание ведет к особой ясности ума и оздоровлению, стирая границы между телом и духом.

2

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

В настоящее время применяется несколько различных методов дного массажа, хотя все они пользуются одними и теми же точками. Варьирование ритма, силы нажатия и методики создает различные стили точечного массажа, так же как в музыке используются одни и те же ноты для создания различных мелодий. Наиболее известный вид точечного массажа, шиаццу, например, может быть довольно энергичным методом с сильным давлением на точку в течение всего 3—5 секунд. Другие виды используют мягкое воздействие в течение минуты и больше. Повторяющиеся быстрые удары являются стимулирующими; медленное нажатие создает глубокий расслабляющий эффект.

Приемы массажа

Мы будем использовать следующие приемы массажа, описанные в этой книге:

Сильная прессация — основная техника. Для постоянного, ровного

давления пользуются большим пальцем, другими пальцами, ладонью, ребром руки или суставами пальцев. Для расслабления или облегчения боли давление увеличивайте постепенно и держите палец без каких-либо движений несколько минут. Одна минута постоянного давления (наращиваемого постепенно) успокаивает и расслабляет нервную систему, способствуя лучшему самочувствию. Для стимуляции применяйте давление в течение лишь 4—5 секунд.

Медленное разминание проводится большим пальцем или ребром ладони для воздействия на большие группы мышц. Движения напоминают разминание большой массы теста. Просто направьте вес верхней половины туловища на мышцу во время надавливания, чтобы сделать ее мягкой и пластичной. Этим приемом устраняют общую скованность, напряжение в шее и плечах, запоры, спазмы икроножных мышц.

Быстрое растирание используют для стимуляции тока крови и лимфы. Легко растирайте кожу для устранения озноба, онемения и припухлости за счет усиления циркуляции. Это также полезно для нервов и тонуса кожи.

Быстрый массаж кончиками пальцев стимулирует мышцы незащищенных, нежных областей тела, например лица. Для больших областей — спины или ягодиц — используйте свободное похлопывание кулаками. Это улучшает функционирование нервов и вялых мышц в этой области.

Предостережение: если вы страдаете серьезной хронической или угрожающей жизни болезнью, такой как болезнь сердца, гипертония, рак, вы не должны использовать следующие методы: быстрое растирание, глубокое давление, разминание и другие энергичные приемы, которые могут быть чрезмерно возбуждающими.

Как прикладывать давление

Используйте продолжительное пальцевое давление непосредственно на точку; постепенное, постоянное, проникающее давление в течение примерно 3 минут является идеальным. Оно в разных точках ощущается

неодинаково: в одних точках чувствуется напряжение, тогда как другие скорее болезненны. Сила давления зависит от ваших ощущений. Главное — давление должно быть достаточно сильным, чтобы ощущать его действие — другими словами, вы должны чувствовать нечто среднее между приятным, энергичным нажатием и настоящей болью. Чем более развиты мышцы, тем большее давление вы должны прикладывать. Если вы ощущаете чрезмерную (или возрастающую) чувствительность или боль, постепенно уменьшите давление, пока вы не найдете равновесие между болью и приятным ощущением. Точечный массаж не предназначен для повышения вашей устойчивости к боли, поэтому не воспринимайте его как проверку выносливости. Не продолжайте нажимать на точку, если это вызывает мучительную боль. Однако обычно, если вы сильно воздействуете на точку достаточно долгое время (до двух минут с помощью среднего пальца, используя указательный и безымянный как опору), боль будет уменьшаться.

Заметьте, что иногда, нажимая на определенную точку, вы будете чувствовать

боль в другой части тела. Это явление говорит о том, что эти области связаны. Вы должны воздействовать и на точки той части тела для устранения блокады.

Средний палец — самый сильный и самый длинный, он лучше всего приспособлен для точечного массажа.

Большой палец также силен, но ему иногда не хватает чувствительности. Если ваши руки вообще слабые и вам трудно совершать давление пальцами, вы можете использовать суставы или кулаки или предметы типа косточки авокадо, мяча для гольфа или ластика.

Хотя у вас может возникнуть желание массировать или растирать целую область, лучше всего поддерживать постоянную прессацию непосредственно на точку.

Большим пальцем следует оказывать медленное, сильное давление на точку под углом 90 градусов к поверхности кожи. Если вы сдвигаете кожу, то меняется угол. Сосредоточенно и постепенно направляйте давление в ту часть тела, над которой вы работаете. Важно именно постепенно развивать и ослаблять давление пальца, так как это позволяет правильно реагировать тканям. Чем лучше вы сосредоточитесь при движении пальца в глубь и наружу от точки, тем более

эффективным будет лечение.

После повторяющихся сеансов точечного массажа вы почувствуете пульс точки. Эта пульсация является хорошим знаком — она означает усиление циркуляции. Обратите внимание на характер ощущаемой пульсации. Если она очень слабая или усиленная, воздействуйте на точки до достижения равновесия.

Если рука устала, медленно прекратите давление, встряхните рукой и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем вновь постепенно начинайте воздействовать на точку, пока не достигнете нужной глубины, согласуясь со своими ощущениями.

Нажимайте прямо на болезненный участок (который часто перемещается, так что следуйте за ним и оставайтесь на нем), пока вы не почувствуете отчетливую, регулярную пульсацию или пока боль не уменьшится. Затем медленно ослабьте давление, заканчивая примерно 20 секундами легкого касания.

Когда вы определили точку и ваши пальцы удобно установлены в нужном месте, постепенно направьте вес тела на точку для воздействия на нее. Если вы работаете с точкой на ноге, согните ногу и наклонитесь вперед, используя вес верхней половины туловища (а не только рук).

Это позволит вам прикладывать сильное давление без напряжения. Направляйте давление перпендикулярно поверхности кожи, дыхание должно быть медленным и глубоким. Продолжайте воздействие несколько минут, пока вы не почувствуете регулярную пульсацию или пока болезненность точки не уменьшится. Затем постепенно ослабьте давление, заканчивая легким, мягким касанием.

К каждому организму — и каждой части организма — требуется приложить разное количество давления. Если сильная прессация вызывает слишком большую боль, используйте легкое касание. Икры, лицо и область гениталий обладают повышенной чувствительностью. Спина, ягодицы и плечи, особенно при развитой мускулатуре, обычно требуют сильного, решительного давления. Так как некоторые участки тела, например спина или плечи, труднодоступны для самомассажа, я рекомендую использовать положения Аку-Йоги, которые включают упражнения на полу, позволяющие оказать необходимое давление на труднодоступные точки.

Чтобы получить максимальную пользу от точечного массажа, вы должны выбрать

удобное, уединенное место для занятий, само по себе располагающее к глубокой релаксации. Тем не менее возможно заниматься точечным массажем и на работе во время 10-минутного перерыва. Выберите наиболее удобное положение — сидя или лежа. Воздействуя на различные точки, не бойтесь поменять положение, чтобы мышцы могли полностью расслабиться (см. далее «Руководство по глубокой релаксации»).

В идеале вы должны быть в удобной одежде. Тесные воротники, пояса, брюки или обувь затрудняют кровообращение. Я рекомендую натуральные ткани из хлопка и шерсти, позволяющие коже дышать. Также стоит достаточно коротко стричь ногти во избежание травмирования кожи.

Избегайте применения точечного массажа перед обильной едой или на полный желудок. Должен пройти по крайней мере час после приема легкой пищи и даже больше — тяжелой пищи. Выполнение полного курса упражнений на полный желудок может мешать току крови и вызвать тошноту. Однако простое нажатие на одну-две точки для облегчения пищеварения или устранения икоты совершенно безопасно. Избегайте ледяных напитков

(особенно в зимние месяцы), так как чрезмерное охлаждение ослабляет организм и может нейтрализовать пользу массажа. После сеанса точечного массажа и глубокой релаксации лучше выпить чашку горячего травяного чая.

Для достижения оптимального результата следует выполнять точечный массаж ежедневно, используете ли вы его для поддержания здоровья или для борьбы с болезнью. Если вы занимаетесь точечным массажем по последней причине, продолжайте использовать те же точки даже после того, как вы получили облегчение. Это может предотвратить рецидивы. Если нет возможности заниматься каждый день, применение точечного массажа 2 или 3 раза в неделю достаточно эффективно.

Сеанс точечного массажа должен занимать максимум час. Когда вы только начинаете занятия акупрессурой, вы обнаружите, что наиболее оптимально для вас воздействовать на точку в течение 2—3 минут. Вы можете заметить, что постепенно — через два или три месяца — воздействуете на точки дольше. Но никогда не воздействуйте на одну точку больше 10 минут и не работайте с одной областью, например,

с лицом или животом, дольше 15 минут. Действие точечного массажа может быть довольно сильным. Если работать излишне долго, высвобождается слишком много энергии и могут возникнуть осложнения в виде тошноты и головных болей.

Глубокое дыхание

Глубокое дыхание — это наиболее эффективное средство для очищения и восстановления организма. Когда дыхание поверхностно, все жизненные системы организма функционируют на минимальном уровне. Если дыхание медленное и глубокое, респираторная система работает должным образом и клетки организма получают достаточно кислорода. Глубокое дыхание во время воздействия на биологически активные точки помогает устранять напряжение или боль во всем организме. Занимаясь акупрессурой по этой книге и концентрируясь на глубоком брюшном дыхании, вы помогаете организму самоисцелиться.

Такое дыхание особенно эффективно при использовании активных точек, воздействие на которые очень болезненно. Закройте глаза, сконцентрируйте внимание на болезненном месте, глубоко дышите и представляйте,

что вы направляете целительное дыхание в поврежденную область, одновременно мягко воздействуя на точку. Глубоко вдыхайте животом, позволяя ему расширяться. Почувствуйте, что вдох достигает глубины живота. Медленно выдыхайте, давая полученной энергии возможность циркулировать в организме. Не делайте массажных движений. Сконцентрируйтесь на дыхании в болезненной области в течение трех минут. Часто болезненная точка указывает на плохую циркуляцию. С помощью продолжительного, глубокого дыхания вы закроете ворота боли вашей нервной системы и будете способствовать излечению. Эта техника дыхания увеличит пользу точечного массажа.

Предосторожности

- Воздействуйте пальцем медленно и ритмично, чтобы слои ткани и внутренние органы могли реагировать. Никогда не давите резко или с усилием.
- Будьте осторожны с активными точками брюшной полости, особенно если вы больны. Полностью избегайте воздействия на эти точки при раке пищеварительных органов, туберкулезе, если у вас серьезные проблемы с сердцем

- и лейкемия. Недопустимо воздействие на брюшную область при беременности.
- Беременным женщинам следует соблюдать особую осторожность.
- Нельзя применять массаж в области паха и подмышек, на молочных железах, в местах расположения крупных сосудов, лимфатических узлов.
- Не прикладывайте давление непосредственно на место кожного повреждения, язвы или воспаления; в этих случаях показана только традиционная медицина.
- Не воздействуйте непосредственно на недавно затянувшийся рубец. В течение первого месяца после травмы или операции не прикладывайте давление на поврежденный участок. Однако легкое непрерывное воздействие в нескольких сантиметрах от границы поврежденной области является стимулирующим и способствует исцелению.
- После сеанса акупунктуры понижается сопротивляемость организма холоду. Так как напряжение ослаблено, жизненная энергия тела концентрируется на исцелении. Организм в это время более уязвим, поэтому одевайтесь теплее и сохраняйте тепло после сеанса точечного массажа.

Ограничения при точечном массаже

Пациентам с угрожающими жизни заболеваниями и серьезными медицинскими проблемами необходимо всегда консультироваться с врачом перед использованием акупрессуры и других альтернативных методов.

Для начинающих важно следовать мерам предосторожности во всех крайних ситуациях, например при сердечном приступе или любом другом серьезном состоянии, к примеру, атеросклерозе или бактериальной инфекции. Однако при условии соответствующего медицинского наблюдения мягкий вариант точечного массажа (не затрагивающий поврежденную область и внутренние органы) может помочь смягчить боль и страдания пациента.

Согласно доктору Серизаве, японскому врачу, который регулярно использует акупрессуру в своих медицинских исследованиях и практике, расстройства, при которых акупрессура может принести облегчение, многочисленны и включают следующие: простуда; легкое покраснение; боль и онемение; головные боли; тяжесть в голове; головокружение; звон в ушах; скованность в плечах из-за

нарушений в автономной нервной системе; запоры; вялость; холодные конечности; бессонница; деформации костей спины, встречающиеся в среднем возрасте и вызывающие боль в плечах, руках и кистях; боли в спине; боли в коленях при стоянии или во время подъема по лестнице.

В следующих главах этой книги вы найдете способы борьбы с этими и другими расстройствами. Но до того, как начать читать о конкретном заболевании, которое вас интересует, потратьте несколько минут для ответа на некоторые вопросы.

Дневник точечного массажа

Действие точечного массажа может быть почти неуловимым, и в то время, как вы ожидаете немедленного избавления от боли, иногда может пройти несколько недель, прежде чем вы заметите значительные изменения вашего общего состояния. Тем временем вы можете использовать приведенную здесь форму для записи вашего понедельного прогресса. Отметьте реакцию организма на воздействие на определенные точки и методы.

ОТМЕТЬТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС

Я хотел бы устранить следующие недомогания:

- Боль в _____
- Напряжение в _____
- Онемение в _____
- Проблемы с кожей на _____
- Другое _____

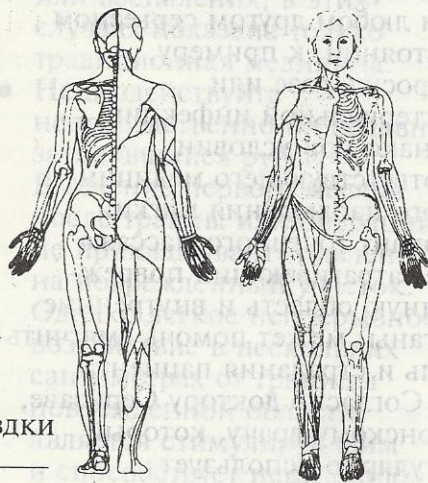
Я использовал акупрессурные упражнения из:

Главы _____ под названием _____ стр. _____
Главы _____ под названием _____ стр. _____

Я планирую делать упражнения:

- 10 20 30 45 60 минут в день

*Отметьте на рисунках
справа красным фломастером
места, в которых вы
ощущаете дискомфорт;
отметьте синим
используемые точки.*



Следующие состояния или ситуации усугубляют мое (мои) недомогание:

- Стояние Холодная погода
- Менструация Запор
- Недостаток тренировок
- Стресс Путешествия, поездки
- Другое _____

Опишите изменения, которые вы обнаружили во время первых трех дней регулярного выполнения упражнений с использованием активных точек: _____

Опишите изменения, которые вы почувствовали после одной полной недели занятий точечным массажем: _____

Опишите изменения в вашем состоянии и общем самочувствии после 2 или 3 недель занятий точечным массажем: _____

Часть II

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Точки и техника

ДЛЯ КОНКРЕТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В каждой главе дано краткое описание болезни, расположение точек акупунктуры и детальные инструкции по воздействию на них. В конце каждой главы даны ссылки на другие главы, описывающие дополнительные точки, имеющие отношение к данному заболеванию. Также, поскольку каждая активная точка может отвечать за лечение многих недугов, я полностью описал возможности каждой точки. Так, например, рассказывая в разделе о головных болях

о какой-либо точке, я не сразу забораюсь, а стараюсь объяснить, почему воздействие на нее может быть полезно, даже если они не связаны с головной болью. Естественно, что когда вы будете применять эти точки, вам придется тратить время на упражнения. Но когда вы освоите приемы, каждое упражнение будет занимать не более 10-20 минут. Многие из следующих упражнений эффективны, когда их применяют во всей полноте, может оказаться полезным использовать лишь одну или две из перечисленных точек. Я обнаружил, что наилучшие результаты достигаются, когда точки стимулируются только одного раза в день. Таким образом, я рекомендую бы вам производить самомассаж 2 или 3 раза в день, когда это удобно. Однако вы получите пользу, даже если будете применять эти всего несколько раз в неделю.



Чтобы облегчить поиск точек и методов лечения отдельных недугов, главы этой части расположены в алфавитном порядке по симптомам. Каждая глава также содержит ссылки; таким образом, нет необходимости читать всю книгу, когда вы хотите найти что-то особенно вас интересующее. Чтобы отыскать главу, посвященную симптомам вашего недуга, используйте указатель, приведенный ниже.

В каждой главе вы найдете краткое описание болезни, расположение точек акупунктуры и детальные инструкции по воздействию на них. В конце каждой главы даны ссылки на другие главы, описывающие дополнительные точки, имеющие отношение к вашему заболеванию. Также, поскольку каждая активная точка может отвечать за лечение многих недугов, я полностью описал возможности каждой точки. Так, например, рассказывая в разделе о головных болях

о какой-либо точке, я перечисляю заболевания, при которых воздействие на нее может быть полезно, даже если они не связаны с головной болью.

Естественно, что когда вы только начинаете применять технику точечного массажа, вам придется тратить время на упражнения. Но когда вы освоите приемы, каждое упражнение будет отнимать у вас не более 10—20 минут. И хотя описанные в следующих главах процедуры наиболее эффективны, когда их применяют во всей полноте, может оказаться полезным использовать лишь одну или две из перечисленных точек. Я обнаружил, что наилучшие результаты достигаются, когда точки стимулируются более одного раза в день. Таким образом, я рекомендовал бы вам производить самомассаж 2 или 3 раза в день, когда это удобно. Однако вы получите пользу, даже если будете применять его всего несколько раз в неделю.



Пищеварительная система

- «Морская болезнь», тошнота Глава 32
 Боли в желудке,
 расстройства пищеварения
 и изжога Глава 39

Кишечный тракт

- Запор Глава 12
 Диарея Глава 15

Эмоциональные расстройства

- Беспокойство и нервозность Глава 6
 Депрессия и эмоциональные расстройства Глава 14
 Раздражительность, растерянность
 и перемены в жизни Глава 26

Глаза, уши, нос и горло

- Боли в ухе Глава 16
 Напряжение в глазах Глава 17
 Болезни пазух носа и сенная лихорадка Глава 38

Наиболее распространенные жалобы

- Аллергии Глава 4
 Похмельный синдром Глава 19
 Головные боли и мигрень Глава 20
 Бессонница Глава 25
 Проблемы с памятью и рассеянность Глава 30
 Боль Глава 35
 Отеки и задержка жидкости Глава 40
 Зубная боль Глава 41

Иммунная система

- Синдром хронической усталости Глава 10
 Укрепление иммунной системы Глава 23

Обмен веществ, эндокринная система

- Прыщи, экземы и другие заболевания кожи Глава 3
 Приливы крови к лицу Глава 22

Скелетно-мышечная система

Растяжения и отеки мышц голени	Глава 5
Артрит и несуставный ревматизм	Глава 7
Боли в пояснице и ишиас	Глава 9
Судороги и спазмы	Глава 13
Проблемы с челюстями	Глава 27
Боли в коленных суставах	Глава 28
Напряжение и боль в шее	Глава 33
Напряжение в плечах	Глава 37
Боль в кистях рук	Глава 42

Нервная система

Обмороки	Глава 18
Икота	Глава 21
Носовые кровотечения	Глава 34

Дыхательная система

Астма и трудности с дыханием	Глава 8
Простуда и грипп (кашель)	Глава 11

Половая система

Импотенция и сексуальные проблемы	Глава 24
Неприятные ощущения, боли и напряжение при менструации	Глава 31
Беременность и бесплодие	Глава 36

Программа точечного массажа для хорошего самочувствия

Глава 43

Применение точечного массажа с сильным расслаблением

В идеальном варианте эти упражнения должны проводиться в спокойной, расслабляющей обстановке, чтобы поддержать процесс вашего выздоровления. Я бы посоветовал вам перед началом процедуры самомассажа слегка потянуться. Сначала поднимите руки вверх, как вы делаете утром, просыпаясь. Затем медленно наклоните туловище вперед, мягко потягивая задние мышцы ног, но только слегка, пока вам это не трудно. Потом найдите самое удобное откидывающееся кресло или просто лягте на пол на ковер.

Когда вы закончили процедуру точечного массажа, описанную в одной из следующих глав, вам следует глубоко расслабиться, так, как описано ниже. Вместо того чтобы тут же хвататься за другое дело, обязательно оставьте себе по меньшей мере пять или десять минут после занятий

массажем на то, чтобы извлечь из этого глубоко расслабленного и исцеляющего состояния все, что оно способно вам дать.

Гибкость самомассажа

Вы можете сделать «почти идеальное» место для занятий самоакупрессурой (например, здание аэропорта, офис или салон самолета) идеальным, если проявите немного воображения или сосредоточенности. Слушая музыку в наушниках, вы можете представить себе, что находитесь в спокойной обстановке, дома или на морском побережье, и в ушах у вас звучат живительные звуки прибоя. Большинство упражнений по самоакупрессуре можно также проводить, находясь на работе, сидя на стуле. Сядьте таким образом, чтобы ваша спина имела опору, ноги упирались в пол, сфокусируйте взгляд на чем-то низко расположенном перед вами, и сделайте несколько глубоких вдохов, одновременно нажимая на точки.

РУКОВОДСТВО ПО ГЛУБОКОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Закройте глаза и постепенно дайте расслабиться вашему телу. Пошевелите пальцами ног, расслабьте их. Повращайте ступнями, чтобы могли расслабиться ваши лодыжки. Мягко подвигайте всеми ногами, чтобы почувствовать, как расслабляются ваши икры, колени и бедра... Теперь напрягите ягодичные мышцы; расслабьте их... Почувствуйте, как расслабляются органы живота и таза... Сделайте несколько длинных, медленных, глубоких вдохов животом. Пусть ваш мозг в это время работает, но позвольте расслабиться вашему телу...

Расслабьте спину целиком... Затем руки... Почувствуйте, как расслабляется каждый палец... Дайте приказ расслабиться плечам и шее... Изгоните все напряжение из лба и надбровных дуг... Пусть отдохнут ваши виски и уши... Губы, зубы и язык отдыхают... Слегка подвигайте челюстями из стороны в сторону, давая им расслабиться... Расслабьте нос и горло

и прикажите полностью расслабиться глазам... Наконец, почувствуйте, как целиком отдыхает ваше тело. Пусть ваши мысли свободно текут, не напрягая мозг и тело.

Само ваше сознание изменяется в процессе глубокой релаксации. Когда вы больше не испытываете физического, мышечного или умственного напряжения, ваш мозг способен ощутить свое единение с телом и познать свою взаимосвязанность со всем живым в этом мире.

Теперь, когда вы поняли, что такое точечный массаж, как найти точку, и узнали, как можно его использовать, вы в состоянии помочь себе исцелиться от четырех десятков общих недугов.

Если вы ощущаете головокружение после сеанса точечного массажа, будьте осторожны и не садитесь за руль машины, пока не почувствуете себя уверенным и собранным.

3

ПРЫЩИ, ЭКЗЕМА И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Кожные болезни, вызываемые или усугубляемые стрессом, нервным напряжением или усталостью, могут быть вылечены воздействием на активные болевые точки акупрессуры. Точечный массаж улучшает наше самочувствие и внешний вид, ослабляя мышечное напряжение и усиливая кровообращение. Существует много точек, помогающих излечивать прыщи, укреплять мышцы лица и улучшать состояние кожи. Медицинские исследования д-ра Катсусуке Серизава в университете Токио доказали, что прессирующая терапия может восстанавливать нормальные функции организма, излечивая таким образом кожу и мышечные нарушения.

При многих кожных болезнях способна помочь следующая акупрессирующая формула, сочетающая три типа болевых точек: локальные, триггерные и тонизирующие. Сначала вы используете локальные точки, чтобы усилить кровообращение в области больной кожи. Затем — триггерные точки, чтобы

стимулировать органы и железы, управляющие кожными функциями. Согласно официальной китайской медицине этими органами являются в основном легкие, толстая кишка, печень и желудок.

В конце процедуры воздействуйте на тонизирующие точки для общего восстановления. Давление на тонизирующие точки, находящиеся в области поясницы, укрепляет иммунную систему и надпочечные железы, что в свою очередь оздоравливает организм в целом. Это не только поможет людям справиться со стрессом, но также и усиливает эмоциональную устойчивость, что очень важно для лечения многих кожных заболеваний.

Прыщи

Расслабляющее и успокаивающее действие точечного массажа способно избавить от пятен и угрей путем снятия эмоционального истощения и гормональных дисбалансов, которые часто способствуют

их возникновению. Применяя массаж для нормализации различных функций организма, д-р Серизава обнаружил, что у его пациентов стали реже появляться прыщи. Такие биологически активные точки, как *Красота лица* и *Божественная внешность* (показанные в этой главе ниже), являются особенно полезными.

Дополнительная терапия: Важно ежедневно делать параллельно с точечным массажем дыхательные упражнения и заниматься аэробикой. Тщательное обмывание кожи с антибактериальным мылом также помогает уберечься от инфекции.

Диета: С точки зрения восточной диетологической терапии важно отказаться от употребления сахара, молочных продуктов (включая мороженое), шоколада, кофе и всех калорийных, содержащих большое количество жира продуктов.

Экзема

Экзема — это сухое, зудящее состояние кожи. Кожа часто

становится красной и воспаленной. Экзема образует сухие чешуйки, которые трескаются, выделяя водянистую жидкость.

В Японии существует древнее убеждение, что кожа отражает состояние внутренних органов человека.

Когда внутренние органы заболевают, кожа мгновенно на это реагирует.

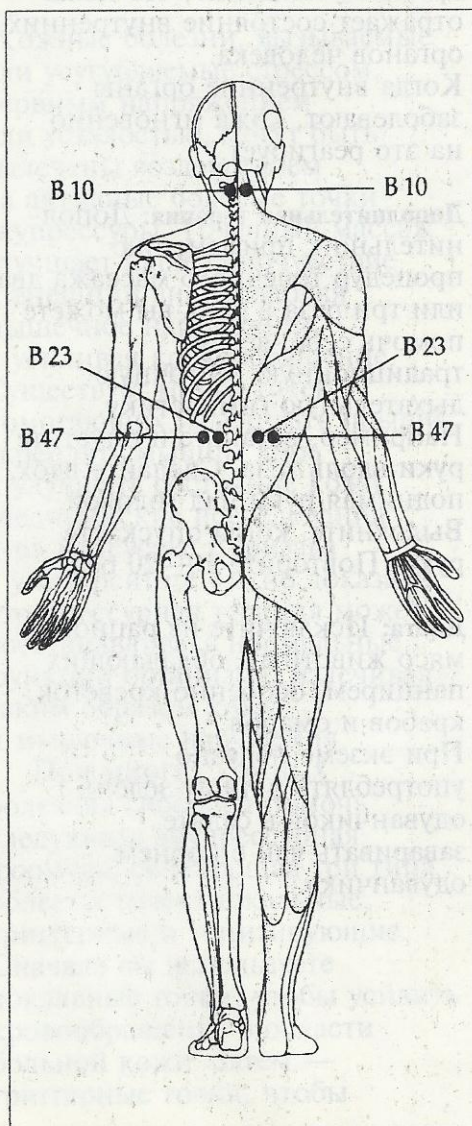
Дополнительная терапия: Дополнительно к применению процедур точечного массажа два или три раза в день вы можете помочь себе, делая традиционную восточную дыхательную гимнастику. Например, встаньте и опустите руки вдоль тела. Сделайте вдох, поднимая руки над головой. Выдохните, когда опускаете руки. Повторите 10—20 раз.

Диета: Исключите из рациона мясо животных, обладающих панцирем, особенно креветок, крабов и омаров.

При экземе полезно употреблять в пищу зелень одуванчиков в салате, заваривать чай с корнем одуванчика.



Биологически активные точки для лечения прыщей и других кожных заболеваний



Море жизни (B 23 & B 47)

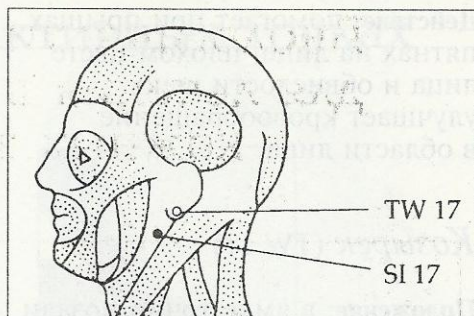
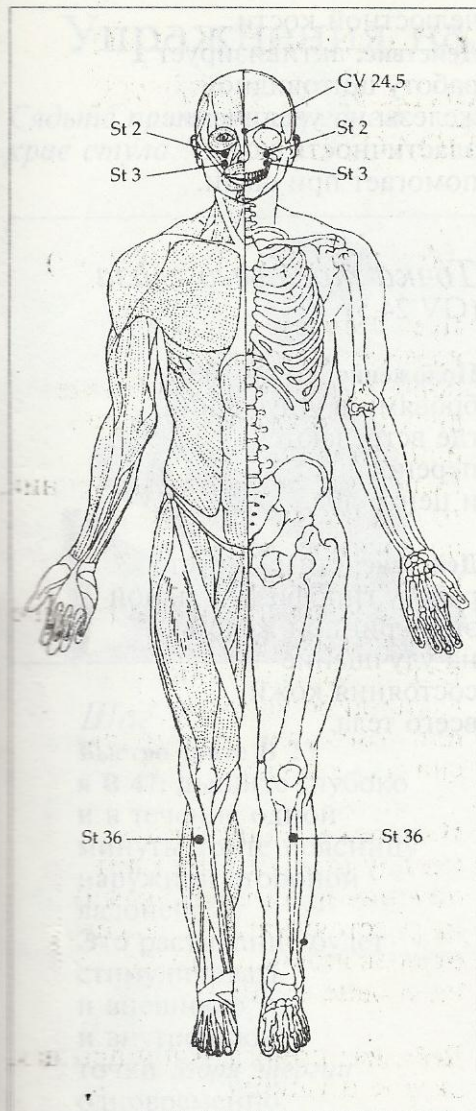
Предупреждение: нельзя воздействовать на поврежденные позвоночные диски, и также треснувшие или сломанные кости. Если у вас слабый позвоночник, то вам весьма полезно постоянное, легкое прикосновение (но не надавливание) в течение нескольких минут. Если у вас возникли какие-либо вопросы или сомнения, обратитесь сначала к врачу.

Положение: на пояснице (между вторым и третьим поясничными позвонками) на расстоянии 2—4 пальцев от позвоночного столба, на уровне талии.

Действие: помогает при прыщах, экземе и ушибах.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на расстоянии 4 пальцев ниже коленной чашечки в направлении



Божественный столб (В 10)

Положение: на 1,5 см ниже основания черепа на ременных мышцах на расстоянии примерно сантиметр с каждой стороны позвоночника.

Действие: снимает стресс, вызывающий возникновение прыщей.

Четыре белка (St 2)

Положение: на ширину одного пальца ниже нижнего края глазной впадины, на линии, соединяющей центр радужной оболочки и впадину скулы.

Действие: помогает при прыщах и пятнах на лице.

Красота лица (St 3)

Положение: в углублении скулы, точно под зрачком.

к внешней стороне
большеберцовой кости.

Действие: делает мышцы сильными и упругими и улучшает состояние кожи всего тела.

Действие: помогает при прыщах, пятнах на лице, плохом цвете лица и обвислости щек; улучшает кровообращение в области лица.

Козырек (TW 17)

Положение: в ямке точно позади мочки уха.

Действие: активизирует работу щитовидной железы на увеличение эластичности кожи; помогает при сыпи.

Божественная внешность (SI 17)

Положение: в углублении точно под мочкой уха и позади

челюстной кости.

Действие: активизирует работу щитовидной железы на увеличение эластичности кожи; помогает при сыпи.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

Положение: точно между бровями в углублении, где встречаются переносица и центр лба.

Действие: стимулирует работу гипофиза, главной эндокринной железы, на улучшение состояния кожи всего тела.

Упражнения на активных точках

Сядьте прямо на переднем крае стула.



Шаг 1

Быстро трите В 23 и В 47: дышите глубоко и в течение одной минуты трите поясницу наружной стороной ладоней.

Это растирание будет стимулировать и внешнюю, и внутреннюю точки *Моря энергии* одновременно.

Шаг 2

Быстро трите St 36: трите своей пяткой точку St 36, под внешней стороной



колена, на другой ноге. Расположите пятку на ширину пальца кнаружи большеберцовой кости.

Если вы попали в нужное место, мышца будет изгибаться, если вы будете двигать ногой вверх и вниз.

Быстро трите эту точку в течение одной минуты. Потом поменяйте ноги и стимулируйте St 36 на другой ноге.

Воздействие на эту важную тонизирующую точку улучшает состояние кожи и обыкновенно рекомендуется при лечении экземы.



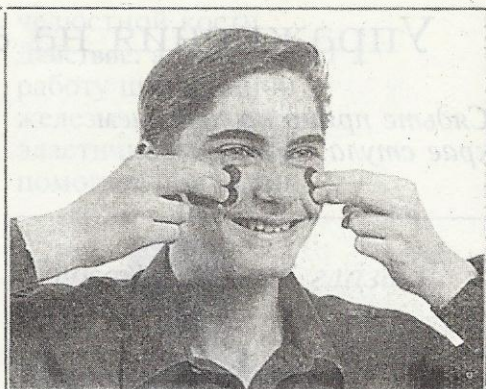
*Откиньтесь
на спинку стула.*

Шаг 3

Сильно надавите на В 10: обхватите рукой заднюю часть шеи, используя с одной стороны шеи все пальцы, а с другой стороны — проксимальную часть вашей руки, и твердо сдавите ременные мышцы шеи. Прессация этой точки благотворно влияет как на состояние кожи, так и на нервную систему.

Шаг 4

Сильно, но мягко надавливайте на St 2 и St 3 на щеках, чтобы избавиться от пятен на лице. Воздействуйте на

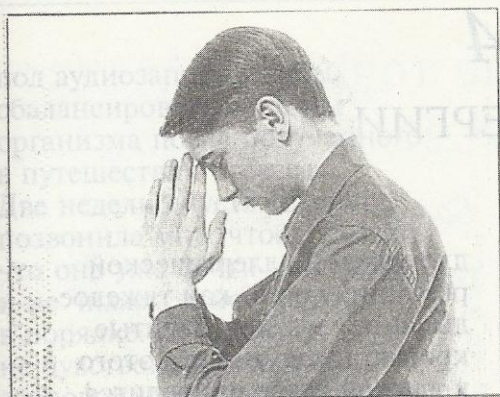


эти точки в течение одной минуты, нажимая так, чтобы чувствовать легкое давление на глаза.

Шаг 5

Легко нажмите на TW 17 и SI 17 кончиками среднего и указательного пальцев. Надавливайте точно под мочками ушей и глубоко дышите в течение одной минуты. Эти точки очень нежные.





Шаг 6

Дотроньтесь до GV 24.5:
сведите кисти вместе
и легко коснитесь
средними и указательными
пальцами *Точки третьего
глаза*.

Сконцентрируйте
ваше внимание на этой
точке и дышите глубоко
в течение
двух минут.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 4, 14 и 40.

4

АЛЛЕРГИИ

Аллергия — это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.). Некоторые из наиболее распространенных аллергических реакций — головокружение, головные боли, сенная лихорадка, усталость, затрудненное дыхание, запоры, желудочные судороги, лихорадка, сыпь и депрессия. Существует много типов аллергии, некоторые из которых передаются по наследству. Хотя точечный массаж не является панацеей, он довольно эффективен для снятия многих симптомов аллергических реакций. Когда доктор установил причину и степень тяжести вашей аллергии, вы можете применить точечный массаж для уравнивания систем вашего организма.

Из-за большого разнообразия симптомов аллергии представляется практически невозможным описать в одной главе способы применения точечного массажа

для каждой аллергической реакции, такой, как тяжелое дыхание, зуд или налитые кровью глаза. Вместо этого в данной главе приводится общая последовательность действий, которые помогут вам сбалансировать организм, если у вас есть аллергическая реакция, и укрепить его во избежание рецидива.

Моя клиентка Дженет, недавно отправившаяся на пенсию, постоянно страдала от приступов аллергии, которые сопровождались затруднением дыхания, кашлем и насморком. Дженет была особенно измучена недавней поездкой в Англию, где она подцепила синус-инфекцию. Чужеземные теплые ветры за две последние ночи разбудили в ней аллергию, вызвав покраснение глаз и закупорку носовых пазух. Хотя врач прописал ей пенициллин, она предпочитала не принимать его. Я показал Дженет, как надавливать на некоторые точки для облегчения носового дыхания, и порекомендовал ей делать это не меньше трех раз в день. Она расслаблялась

под аудиозапись, чтобы сбалансировать системы организма после полученного в путешествии стресса.

Две недели спустя Дженет позвонила мне, чтобы сказать, что она уже почти не кашляет и не чихает, и нос почти в порядке. «Я давно не чувствовала себя такой здоровой и отдохнувшей», — сказала она. Она продолжила свои занятия точечным массажем и теперь болеет простудой куда реже, чем раньше.

Воздействие на точки, описанные ниже, помогает избавиться от симптомов и последствий многих аллергических реакций.

Я предложил «формулу быстрогодействия» — это мощная комбинация точек для лечения аллергических симптомов, если у вас мало времени. Если же время вам это позволяет, вы можете использовать более длительную процедуру.

В эту процедуру вы можете включить работу над точками, описанными в других главах, если они соответствуют вашей проблеме. И хотя эти точки вы можете использовать лишь время от времени для лечения симптомов аллергии, лучше всего было бы ежедневно применять процедуру, охватывающую полный набор точек.



Активные точки для лечения аллергий

Входя в долину (L1 4)

Предупреждение: воздействие на эту точку запрещено для беременных женщин до наступления родов, поскольку ее стимуляция может вызвать преждевременные сокращения матки.

Положение: на выпуклости между большим и указательным пальцами. С наружной стороны руки найдите наивысшую точку мышцы, когда большой и указательный пальцы сведены вместе.

Действие: помогает при всех симптомах аллергий, например при головной боли, сенной лихорадке, насморке и чесотке.

Больше натиска (Lv 3)

Положение: на вершине стопы, в ложбине между большим и вторым пальцами.

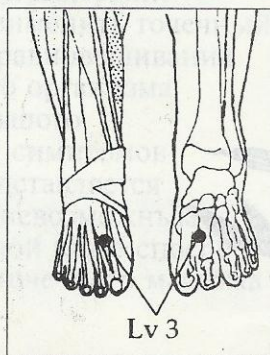
Действие: помогает при всех видах аллергических реакций, особенно при налитых кровью глазах и нейромышечных расстройствах.

Формула быстрого действия при лечении аллергий

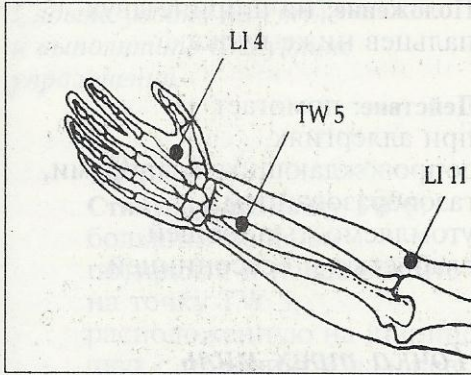
Шаг 1:

Пропустите этот шаг, если вы беременны.

Твердо нажмите на L1 4: раскройте левую руку перед собой, тыльной стороной кисти вниз. L1 4, противоотечная точка, расположена в центре выпуклости между вашими большим и указательным пальцами. Положите большой палец правой руки на середину этой выпуклости, а указательный палец правой руки — на тыльную сторону левой кисти и сжимайте обоими пальцами выпуклость. Направляйте давление к кости, соединенной с указательным пальцем. Сделайте в это время несколько длинных, медленных, глубоких вдохов. Потом



поменяйте руки. Дышите глубоко и давите на точку в течение одной минуты.



Шаг 2:

Стимулируйте точку Lv 3: надавите указательным пальцем между костями на вершине ступни между первым и вторым пальцами. Сильно трите во впадине и направляйте давление к кости, соединенной со вторым пальцем. Эта точка важна для противодействия аллергиям.

Внешние ворота (TW 5)

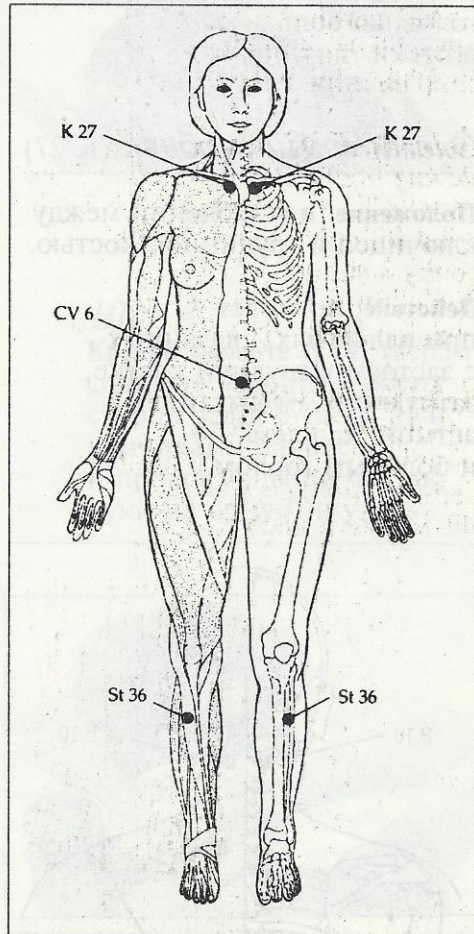
Положение: на вершине предплечья между двумя плечевыми костями, на расстоянии 2,5 ширины пальца от сгиба запястья.

Действие: дает эффект при аллергических реакциях, укрепляет иммунную систему.

Изогнутый водоем (LI 11)

Положение: на вершине наружной стороны локтевого сгиба.

Действие: помогает при аллергиях, особенно при воспалительных поражениях кожи (например, при крапивнице и сыпях), при чесотке и лихорадках.



Божественный столб (В 10)

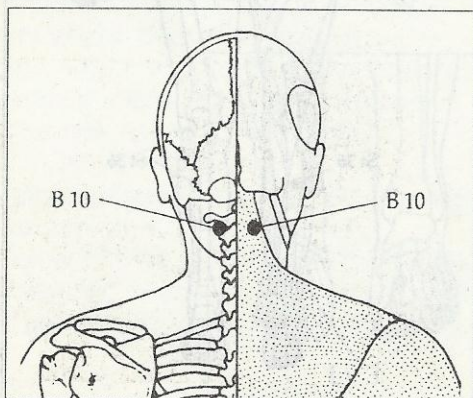
Положение: на 1,5 см ниже основания черепа, на ременных мышцах на расстоянии сантиметра в сторону от позвоночного столба.

Действие: дает эффект при аллергических реакциях, таких, как истощение, головная боль и отеки глаз.

Эlegantный особняк (К 27)

Положение: в углублении между ключицей и грудинной костью.

Действие: помогает при аллергиях, связанных с застоем в грудной клетке, затрудненным дыханием, астмой, кашлем и больным горлом.



Море энергии (CV 6)

Положение: на ширине двух пальцев ниже пупка.

Действие: помогает при аллергиях, сопровождающихся запорами, газообразованием, утомляемостью, общей слабостью и бессонницей.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на расстоянии 4 пальцев ниже коленной чашечки в направлении к внешней стороне большеберцовой кости.

Действие: делает мышцы сильными и упругими, и улучшает состояние кожи всего тела.

■ Вам необязательно использовать все эти точки. Вы можете помочь себе, даже если будете регулярно использовать одну или две из них.

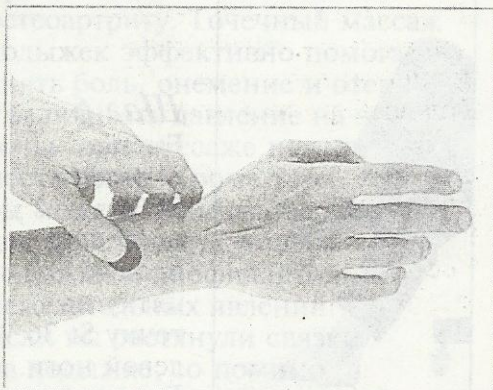
Упражнения на активных точках

Сядьте удобно на стуле и выполняйте следующие упражнения.

и повторите процедуру еще 5 раз.

Шаг 1

Стимулируйте точку TW 5: большим пальцем потирайте и надавливайте на точку TW 5, расположенную на ширине двух с половиной пальцев выше внешней стороны сгиба запястья.



Шаг 3

Крепко держите В 10: твердо сожмите мышцы с обеих сторон задней части шеи кончиками пальцев и проксимальной частью руки на одну минуту.

Шаг 2

Твердо надавите на LI 11: согните руку и положите большой палец другой руки на конец локтевого сгиба на суставе. Сильно давите несколько секунд и потом отпустите; повторите 5—10 раз. Потом поменяйте руки





Шаг 4

Давите на К 27: сначала поставьте кончики пальцев на два выступа ключицы под шеей. Потом передвигайте пальцы вниз до первого углубления. Твердо надавливайте там в течение одной минуты, дышите при этом медленно и глубоко.



Шаг 5

Твердо держите CV 6: поставьте кончики пальцев на 5 см ниже пупка. Вдавите на 2,5—5 см в глубь

брюшной полости и держите одну минуту; глубоко дышите.



Шаг 6

Быстро потирайте St 36: поставьте правую пятку на точку St 36 левой ноги. Если вы правильно

нашли точку, мышца будет исчезать при сгибании и разгибании ноги. Быстро потирайте там в течение одной минуты. Повторите то же для другой ноги, чтобы предотвратить рецидив аллергии.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 10, 23 и 38.

5

РАСТЯЖЕНИЯ И ОТЕКИ МЫШЦ ГОЛЕНИ

Поскольку именно на лодыжки ложится основная весовая нагрузка, стоять и ходить при боли и онемении лодыжек особенно трудно. В такой ситуации нарушается физическое равновесие тела. При слабых лодыжках увеличивается нагрузка на бедра, что может постепенно привести к дегенеративному остеоартриту. Точечный массаж лодыжек эффективно помогает снять боль, онемение и отеки. Увеличивать давление на эти точки при массаже нужно постепенно. Кроме того, вы можете пользоваться ими для укрепления суставов лодыжки и профилактики нежелательных явлений. Если вы растянули связки на лодыжке, то помимо точечного массажа, приемы которого описаны в этой главе, постарайтесь держать ногу в состоянии покоя как можно чаще в течение двух или трех недель, что ускорит полное выздоровление.

Я растянул лодыжку несколько лет назад, и она так полностью и не восстановилась. По утрам я не мог ее согнуть

и часто испытывал сильную боль. Поскольку сустав оставался слабым и уязвимым, я несколько раз снова растягивал его в течение года. Через несколько месяцев я в конце концов приучил себя дважды в день по пятнадцать минут прижимать точку GB 40 на лодыжке. Уже через неделю боли и онемение прекратились. Я продолжал делать точечный массаж, в результате чего сустав укрепился, и вот уже несколько лет я не знаю, что такое растяжение лодыжки.

Люди со слабыми, отекающими, негибкими лодыжками часто избегают занятий спортом и других видов физической активности, даже таких, как прогулка пешком. Ведущий пассивный образ жизни человек в гораздо большей степени подвержен опасности набрать лишний вес, что только увеличивает нагрузку на суставы. А это, в свою очередь, еще более ограничивает физическую активность. Техника точечного самомассажа позволит вам укрепить суставы и уменьшить отечность, расширив ваши

Физические возможности.

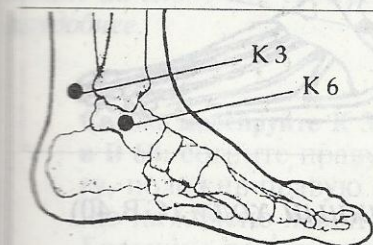
Одна из моих клиенток, сорокалетняя физиотерапевт Сильвия, повредила колено и не смогла выполнять свою регулярную программу физических упражнений. Прибавив в весе, она впала в состояние депрессии; кроме всего прочего, ее отношения с мужем стали напряженными. Из-за того, что на работе ей приходилось много стоять, ее ступни и лодыжки отекали.

Я массирувал ее ноги и ступни, обращая особенное внимание на точки, показанные на стр. 51. В конце курса массажа отечность исчезла, и она почувствовала себя гораздо лучше.

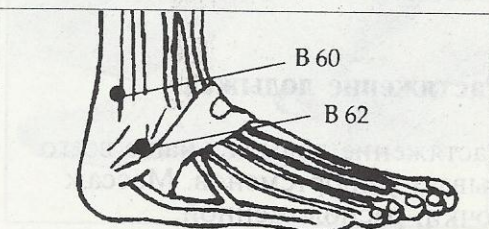
Рассматриваемые мной в этой главе точки для массажа помогут вам снять отеки, боль и нагрузку, ускорить восстановление после растяжения и укрепить слабые суставы.



Сильнодействующие точки для массажа лодыжек



Внутренняя сторона стопы



Внешняя сторона стопы

Могучий поток (К 3)

Внимание: сильная стимуляция этой точки начиная с четвертого месяца беременности запрещена.

Местонахождение: посередине впадины между выступом лодыжечной кости и ахиллесовым сухожилием, которое соединяет икру с пяткой.

Действие: снимает отеки ступней и боль в лодыжке, укрепляет сустав лодыжки.

Высокие горы (В 60)

Местонахождение: напротив К 3, во впадине между наружной лодыжечной костью и ахиллесовым сухожилием.

Действие: снимает отеки ступней, боль в лодыжках, бедрах и пояснице, ревматические боли в суставах ступни.

Море на закате (К 6)

Местонахождение: ниже внутренней стороны лодыжечной кости на ширину большого пальца.

Действие: снимает отек суставов, а также боль в пятках и лодыжках.

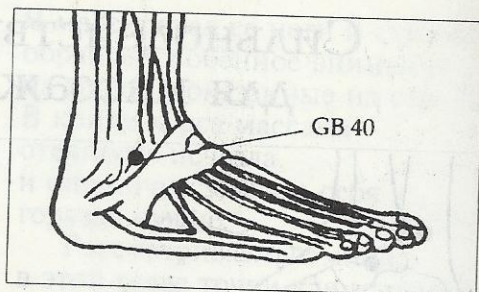
Спокойный сон (В 62)

Местонахождение: в первом углублении прямо под внешней лодыжечной костью. Это углубление находится на одной трети расстояния между внешней лодыжечной костью и пяткой.

Действие: облегчает боль в пятках, лодыжках, снимает бессонницу и боли в ступнях вообще.

Растяжение лодыжек

Растяжение лодыжек чаще всего бывает у спортсменов. Массаж точки, расположенной на внешней стороне ступни и называемой *Пустынный холм*, очень эффективно помогает при растяжении лодыжек. Нажимайте на эту точку в течение пяти—десяти минут, каждую минуту меняя силу давления — от легкого до сильного. Для наибольшего эффекта воздействуйте на точку, пока не почувствуете равномерную пульсацию крови в этой области.



Пустынный холм (GB 40)

Местонахождение: в большой впадине прямо напротив внешней лодыжечной кости.

Действие: снимает боль в суставах, спазмы пальцев ног и седалищную боль в ступне.

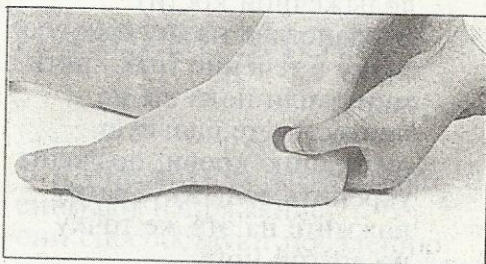
■ *Вам не обязательно пользоваться всеми этими точками — достаточно одной или двух.*

Упражнения на активных точках

Лягте на спину или сядьте поудобнее.

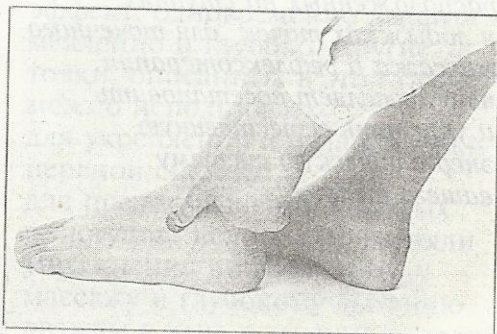
Шаг 1

Сильно массируйте К 3 и В 60: согните правую ногу, положив правую ступню на колено левой ноги. Большим пальцем левой руки найдите точку К 3 на правой лодыжке (на ее внутренней стороне) и воздействуйте на нее, постепенно увеличивая давление. Кончиками пальцев воздействуйте на точку В 60 (на внутренней стороне лодыжки) во впадине между лодыжечной костью и ахиллесовым сухожилием. Нажимайте на обе точки в течение одной-двух минут, направляя пальцы вниз, как бы под лодыжечную кость. Затем проделайте то же самое с левой ногой.



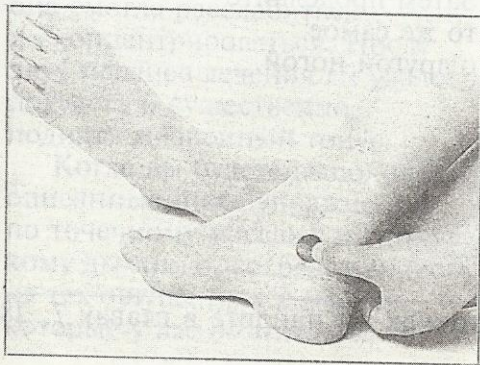
Шаг 2

Стимулируйте К 6 и В 62: слегка нажмите на К 6 (на внутренней стороне лодыжки) и на В 62 (на внешней стороне) прямо под лодыжечной костью. Крепко прижмите точки на десять секунд, а затем постепенно ослабьте давление. Повторите пять—десять раз для каждой лодыжки.



Шаг 3

Воздействуйте на GB 40: осторожно, но твердо нажмите на GB 40



(большая впадина перед внешней стороной лодыжечной кости).

Воздействие на эту важную точку в течение трех—пяти минут или пока вы не почувствуете сильную пульсацию крови, позволит укрепить лодыжку. Затем нажмите на эту же точку на другой ноге.

Шаг 4

Расслабление: после стимуляции точек на лодыжке закройте глаза и расслабьтесь или сделайте себе описанный ниже замечательный массаж ступней.

Массаж ступней

Эта техника массажа ступней стимулирует несколько расположенных на ступнях и лодыжках точек для точечного массажа и рефлексотерапии, что позволяет восстановить и укрепить естественную энергетическую систему вашего тела.

Начните со скользящего массажа ступней. Положите левую лодыжку на правое колено, чтобы вам было легче манипулировать с ней.

Расположите большие пальцы рук на подошве, а остальные пальцы — на верхней поверхности ступни.

Тщательно массируйте пальцы ног, глубоко дыша.

Затем пройдите пальцами по всей подошве до пятки, сильно прижимая их.

При этом делайте длительные, спокойные, глубокие вдохи и выдохи. Теперь массируйте всю ступню, начиная от пятки и заканчивая основанием большого пальца ноги.

Одновременно с этим мягко нажимайте остальными пальцами рук между костями на верхней стороне ступни. Затем переместите пальцы на лодыжку, тщательно массируя обе стороны ахиллесова сухожилия и передвигаясь вверх до начала мышцы икры. Затем проделайте то же самое с другой ногой.

6

БЕСПОКОЙСТВО И НЕРВОЗНОСТЬ

Многие акупрессурные точки помогают избавиться от беспокойства и нервозности, расслабляя организм и усиливая кровообращение. Когда снимается напряжение, вы чувствуете себя лучше не только физически, но и эмоционально и можете увидеть новые перспективы в решении тех вопросов или конфликтов, которые вызывают ваше беспокойство.

Дороти, помощница управляющего, страдала от приступов паники и нервозности. Ее приводили в ужас собственный излишний вес, трудности в семье и на службе, и также то, что ее сын страдал от приступов астмы. Сразу после четвертого сеанса точечного массажа она смогла расслабиться и сконцентрироваться. После двух месяцев лечения ей удалось похудеть и существенно поднять жизненный тонус.

Когда вы будете выполнять описанные ниже упражнения по точечному массажу и глубокому дыханию, сосредоточьтесь на тех ощущениях и мыслях, которые у вас возникают.

Эти упражнения эффективно снимают напряжение, они способствуют появлению новых жизненных установок, которые помогут вам преодолеть беспокойство или нервозность.

Приступы беспокойства

Беспокойство — это наиболее распространенное последствие стресса в современной жизни. Когда у вас возникает приступ беспокойства, вы можете использовать точку, которая называется *Море спокойствия* (CV 17), расположенную в центре грудины. Чтобы усилить успокаивающий эффект, одновременно дышите медленно и глубоко. Другие точки, описанные в этой главе, можно использовать для укрепления и балансировки нервной системы, а также для предотвращения нервных приступов. Если вы применяли упражнения по точечному массажу и глубокому дыханию дважды в день в течение недели, а ваше беспокойство не ослабло, остается посоветовать вам обратиться к невропатологу или терапевту.

Важность глубокого дыхания

Вы можете научиться избавляться от вашего беспокойства в несколько минут, если будете фокусировать свое внимание на дыхании. Как для снятия напряжения, так и для восстановления душевного равновесия важно дышать глубоко и медленно.

Когда вы в следующий раз начнете нервничать, обратите внимание на свое дыхание.

Когда вы волнуетесь, дыхание будет поверхностным.

Вы сможете избавиться от беспокойства, если будете дышать глубоко и энергично.

Дышать глубоко иногда бывает трудно по ряду причин: стеснение в груди из-за душевной боли, большое огорчение или тоска,

связанные с несбывшимися ожиданиями или даже психическая неуравновешенность. Попробуйте гимнастику глубокой релаксации, описанную в этой главе, и выполняйте дыхательные упражнения регулярно. Вы почувствуете себя лучше.

Образ жизни

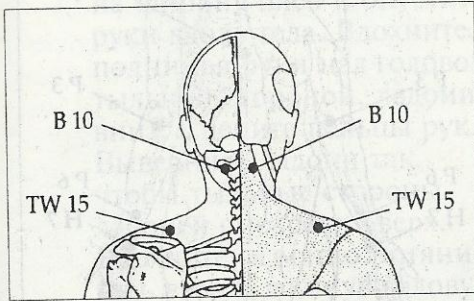
Ежедневно делайте дыхательную гимнастику и давайте себе физическую нагрузку в виде плавания, езды на велосипеде, танцев или бега.

Диета

Исключите продукты из белой муки и сахар, кофе и продукты с большим содержанием соли.



Биологически активные точки для воздействия при беспокойстве и нервозности



Божественное восстановление (TW 15)

Положение: на плечах, ровно посередине между основанием шеи и задним краем плеч, примерно на сантиметр ниже края плеч.

Божественный столб (B 10)

Положение: на 1,5 см ниже основания черепа на ременных мышцах на расстоянии сантиметра с каждой стороны позвоночника.

Действие: дает эффект при стрессах, переутомлении, бессоннице, тяжести в голове, напряжении глаз, тугоподвижности шеи, отеках глаз и больном горле.

Изогнутая топь (P 3)

Положение: на тыльной стороне руки, на нижнем конце локтевого сгиба.

Действие: помогает при желудочных болях, беспокойстве, болях в плече и предплечье и стеснении в груди, вызванных дискомфортом.

Внутренние ворота (P 6)

Положение: в середине тыльной стороны предплечья, на расстоянии ширины двух с половиной пальцев от сгиба запястья.

Действие: дает эффект при беспокойстве, тошноте, сердцебиении и болях в запястье.

Ворота духа (H 7)

Положение: на сгибе запястья со стороны мизинца.

Действие: дает эффект при эмоциональных расстройствах, страхе, нервозности, беспокойстве и забывчивости.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

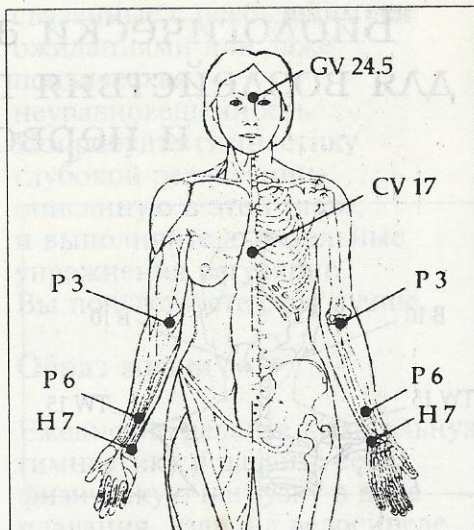
Положение: точно между бровями в углублении, где встречаются переносица и центр лба.

Действие: используется при нервозности.

Море спокойствия (CV 17)

Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев вверх от основания грудины.

Действие: помогает при нервозности, беспокойстве, напряжении в груди, душевной боли, депрессии, истерии и других эмоциональных расстройствах.



■ Вам не обязательно пользоваться всеми этими точками — достаточно одной или двух.

Упражнения на активных точках

Шаг 1

Поддерживая небо:

дыхательное упражнение.

Встаньте, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела. Вдохните, поднимая руки над головой тыльной стороной, ладони вниз. Сцепите пальцы рук. Выверните ладони так, чтобы тыльные стороны ладоней смотрели вверх. Вдохните, и мягко потянитесь вверх, закинув голову назад. Выдохните, медленно опуская подбородок на грудь, а руки — вниз вдоль тела. Повторите 5 раз.



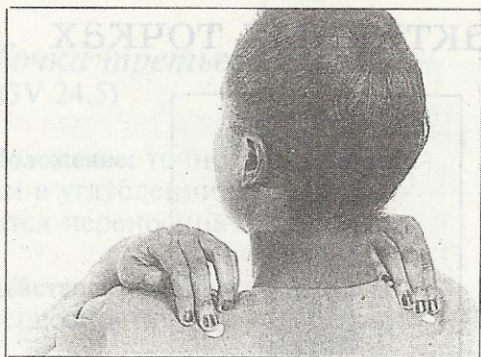
Выполняйте со второго по пятый шаги, сидя в удобной позе.



Шаг 2

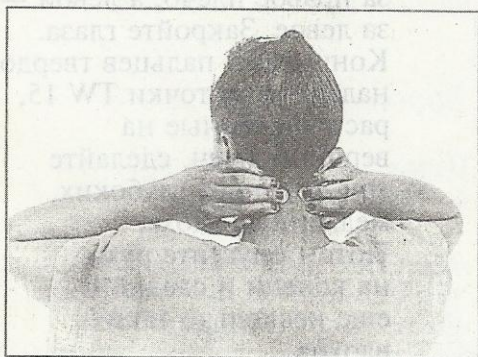
Надавите на обе точки

TW 15: согнув пальцы, крепко возьмитесь правой рукой за правое плечо, а левой — за левое. Закройте глаза. Кончиками пальцев твердо надавите на точки TW 15, расположенные на вершине плеч, сделайте три длинных, глубоких, медленных вдоха. Потом опустите руки на колени и сделайте еще несколько таких вдохов.



Шаг 3

Твердо надавите на В 10: снова согните пальцы и крепко возьмитесь ими за ременные мышцы шеи. Твердо надавите; одновременно сделайте три длинных, глубоких, медленных вдоха. Потом опустите руки на колени.



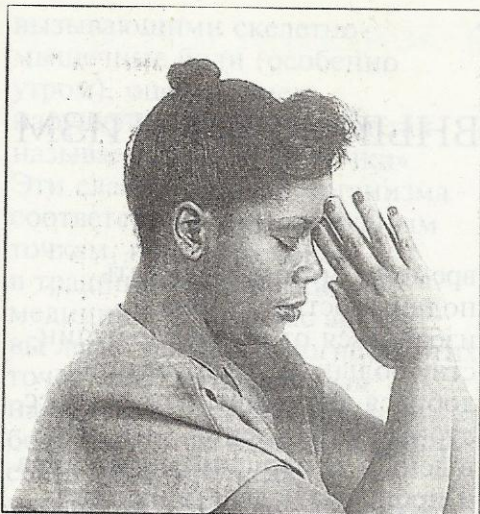
Шаг 4

Держите Р 3; нажмите на Р 6 и Р 7: держите точку Р 3 большим пальцем. Надавите на Р 6 и Н 7 указательным и средним пальцами и воздействуйте на каждую точку по 30—60 секунд. Потом поменяйте руки. Если вы продолжаете глубоко дышать носом, вы почувствуете, как ваше тело освобождается от стресса и нервного напряжения.



Шаг 5

Дотроньтесь до GV 24.5: закройте глаза и сведите ладони вместе. Средним и указательным пальцами легко дотроньтесь до *Точки третьего глаза*, расположенной между бровями. Закрыв глаза, сделайте несколько медленных, глубоких, длинных вдохов, сконцентрировав сознание на этой точке на одну минуту.



Шаг 6

Нажмите на CV 17: удерживая ладони вместе, твердо надавите основаниями больших пальцев на точку CV 17, находящуюся на уровне сердца. С закрытыми глазами делайте медленные, глубокие вдохи как бы в самое сердце, чтобы совсем изгнать беспокойство. Глубоко дышите в течение двух минут. Мягко контролируйте вашу дыхательную систему, делая каждый следующий вдох глубже и длиннее, чем предыдущий. Выдыхайте все напряжение, которое не дает вашим легким двигаться свободно и естественно.

Почувствуйте, как ваш мозг становится чище с каждым вдохом.



Обратите внимание на то сопротивление, которое оказывает ваш мозг: беспокойные мысли возвращаются снова и снова. Сделайте несколько глубоких вдохов и разрушите эти барьеры.

Дышите глубоко и мягко; помните, что вы вдыхаете саму жизнь.

На мгновение задержите дыхание на вершине вдоха, чтобы почувствовать его полноту. Потом плавно выдохните, опуская руки на колени, и расслабьтесь; почувствуйте, как живительная энергия разливается по вашему организму.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 8, 14 и 26

АРТРИТ И НЕСУСТАВНЫЙ РЕВМАТИЗМ

Одна из моих любимых учениц, пятидесятивосьмилетняя вдова Лесли, искала немедикаментозные способы избавления от болей и отечности рук и ног при артрите и аллергиях. Она перестала ощущать пальцы ног, и ее доктор сказал, что чувствительность вряд ли восстановится. После трех месяцев еженедельного применения точечного массажа она смогла сгибать и разгибать пальцы ног и двигать ими, не испытывая боли. Постепенно чувствительность вернулась к ее пальцам. Я никогда не забуду восторга Лесли, когда это произошло.

Если вы будете воздействовать на специальные болевые точки, описанные в этой главе, хотя бы несколько минут в день, вы сможете избавиться от мышечной и артритной боли, увеличить подвижность суставов, укрепить их и предотвратить дальнейшее их разрушение.

Существует более 100 различных типов артрита. В некоторых случаях (как, например, хронический ревматический артрит) вам понадобится больше

времени, чтобы увеличить подвижность суставов и избавиться от болей. Большинству больных артритом понадобится выполнять эти акупрессурные упражнения 2—3 раза в день в течение шести месяцев и продолжать делать их один раз в день для профилактики и поддержания здоровья.

Точечный массаж особенно эффективен при лечении несуставного ревматизма. Это состояние мягких тканей, называемое также фиброзным, дает симптомы, похожие на симптомы ревматического артрита: утреннюю неподвижность, мышечную слабость, общую усталость и депрессию.

Как отметил д-р М.С. Соколов: «С помощью точечного массажа можно полностью избавиться от таких легко обратимых процессов, как фибромиозиты. Акупрессура предлагает лечение без всякого риска и в то же время недорогое и не мешающее вашему образу жизни».

Медики обнаружили, что люди, страдающие болезнями,

вызывающими скелетно-мышечные боли (особенно утром), оцепенением, нарушениями сна, имеют так называемые «слабые точки». Эти слабые области организма соответствуют акупунктурным точкам, используемым в традиционной китайской медицине. Если у вас артрит, вы легко найдете многие из этих точек, просто надавливая на места, где концентрируется боль. Когда вы отыскали точку, ее не надо тереть или массировать, а просто крепко нажать и удерживать давление несколько минут. Если она слишком чувствительна, постепенно уменьшайте давление, пока не найдете золотую середину.

Норман Шили, всемирно

известный медик-специалист, директор реабилитационного центра в Ля Кросс, штат Висконсин, нашел несколько акупунктурных точек, эффективных для снятия боли, и включил их в свою всеобщую оздоровительную программу, которую можно использовать и при артрите болях.

Точечный массаж также исключительно эффективен при лечении воспалений, сопровождающих артрит. Болевые точки, описанные в этой главе, выбраны из двенадцати противовоспалительных точек. Если их регулярно стимулировать, можно усилить кровообращение, что уменьшит воспаление и в то же время увеличит подвижность сустава.



Активные точки для лечения артрита

Входя в долину (LI 4)

Предупреждение: воздействие на эту точку запрещено для беременных женщин до наступления родов, поскольку ее стимуляция может вызвать преждевременные роды.

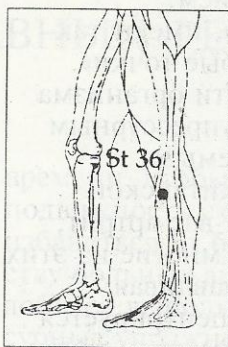
Положение: на выпуклости между большим и указательным пальцами с наружной стороны руки найдите наивысшую точку мышцы, когда большой и указательный пальцы сведены вместе.

Действие: помогает при воспалительных болях в руке, запястье, плече и шее.

Внешние ворота (TW 5)

Положение: на вершине предплечья между двумя плечевыми костями, на расстоянии 2,5 ширины пальца от сгиба запястья.

Действие: дает эффект при ревматизме, воспалении ткани сухожилия, болях в запястье и плече.



Точка трех миль (St 36)

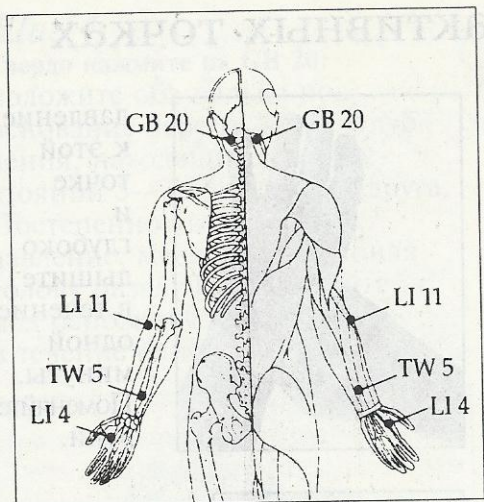
Положение: на расстоянии 4 пальцев ниже коленной чашечки в направлении к внешней стороне большеберцовой кости.

Действие: укрепляет организм, улучшает состояние суставов и снимает усталость, которую часто вызывают продолжительные артрические боли.

Изогнутый водоем (LI 11)

Положение: на вершине наружной стороны локтевого сгиба.

Действие: помогает при артрических болях, особенно в предплечье и плече.



двумя большими вертикальными шейными мышцами, на расстоянии 5—7,5 см друг от друга (в зависимости от размера головы).

Действие: помогает при артрите и общих жалобах, связанных с артритными болями: при головных болях, бессоннице, миозите, болях в шее, усталости и общей раздражительности.

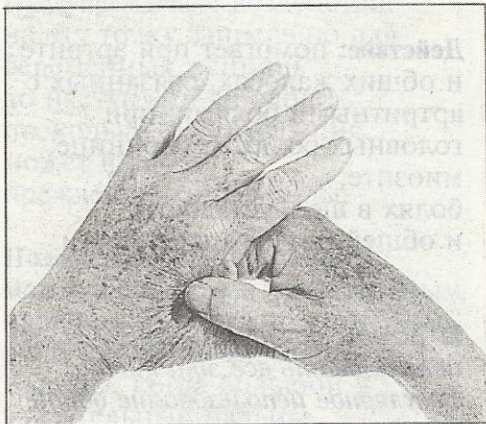
■ *Вам не обязательно использовать все эти точки. Регулярное использование одной или двух из них тоже достаточно эффективно.*

Ворота сознания (GB 20)

Положение: под основанием черепа, в углублении между

Упражнения на активных точках

Сядьте удобно для следующих упражнений.



Шаг 1

Нажмите на точку LI 4: положите большой палец правой руки на выпуклость между большим и указательными пальцами левой руки и направьте давление под кость, соединенную с указательным пальцем. Держите в течение двух минут, при этом глубоко дышите; потом поменяйте руки.

Шаг 2

Нажмите на TW 5: чтобы найти эту точку, положите костяшки пальцев левой руки на наружную сторону правого предплечья на расстоянии ширины двух с половиной пальцев от сгиба предплечья. Прикладывайте жесткое



давление к этой точке и глубоко дышите в течение одной минуты. Поменяйте руки.



Шаг 3

Нажмите на LI 11: согните правую руку перед собой тыльной стороной ладони вниз. Чтобы найти точку, положите кончики пальцев

левой руки на наружную сторону правой руки, в том месте, где кончается локтевой сгиб. Твердо давите на локтевой сустав в течение одной минуты; при этом глубоко дышите. Потом поменяйте руки.

Шаг 4

Твердо нажмите на GB 20: положите оба пальца под основание черепа, в два углубления, находящиеся на расстоянии 5—7,5 см друг от друга. Постепенно увеличивайте давление, медленно наклоняя голову назад. Твердо давите под основание черепа в течение одной минуты.



колебаться, если подвигать ногой вверх-вниз. Теперь легко прижмите кулаки к этим местам и быстро массируйте их вдоль кости в течение одной минуты. Это поможет восстановить всю скелетно-мышечную систему.

Для наибольшего эффекта выполняйте эту процедуру дважды в день. Если время вам этого не позволяет, то даже работа над точкой St 36 дважды в неделю окажет благоприятное воздействие на ваше здоровье.



Шаг 5

Стимуляция St 36. Это одна из наиболее эффективных акупресурных точек для нейтрализации боли и переутомления. Чтобы найти эту точку, отмерьте расстояние, соответствующую ширине четырех пальцев, вниз от коленной чашечки и поставьте кончики пальцев примерно на сантиметр кнаружи от большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, мышца будет

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 9, 13, 20, 28, 33, 35, 37 и 42.

АСТМА И ТРУДНОСТИ С ДЫХАНИЕМ

Трудности с дыханием приводят к интоксикации, вялости организма и неспособности его к самовосстановлению. Все клетки, органы и системы организма нуждаются для нормального функционирования в кислороде.

Для восстановления правильного дыхания особенно важно воздействовать в течение нескольких минут на акупрессурные точки, расположенные в верхней части грудины, точно под выступами ключицы. Воздействие на остальные точки, как было обнаружено, помогает увеличить жизненный объем легких, расслабляя группы мышц, связанных с дыхательной системой; обеспечить незатрудненное дыхание и восстановить легкие.

Астма

Человек, страдающий астмой, испытывает трудности с дыханием, стеснение в груди, у него постоянные хрипы, возможны отеки слизистых оболочек бронхов. Стенки бронхиальных трубочек сжимаются и затрудняют выдох. Но часто вы можете облегчить выдох, если расслабите мышцы бронхов, работая над точками, описанными в этой главе.

Неопубликованное пока исследование, проведенное Институтом акупрессуры в Беркли, штат Калифорния, показало, что из пяти протестированных взрослых, больных астмой, у четверых жизненная емкость легких увеличилась сразу же после 20-минутного сеанса точечного массажа. Точки, описанные в этой главе, были впервые использованы в исследовании Института акупрессуры.

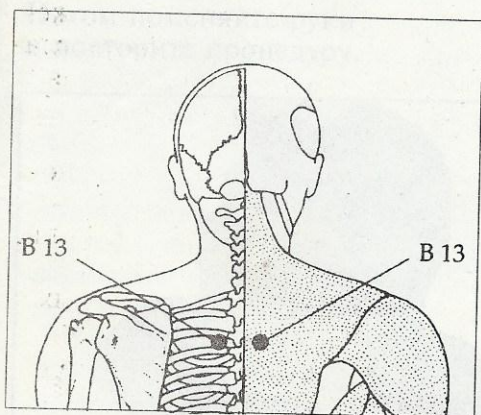


Активные точки для лечения астмы и затрудненного дыхания

Мостик между легкими (В 13)

Положение: на расстоянии ширины одного пальца от верхнего края плеч, между позвоночником и лопаткой.

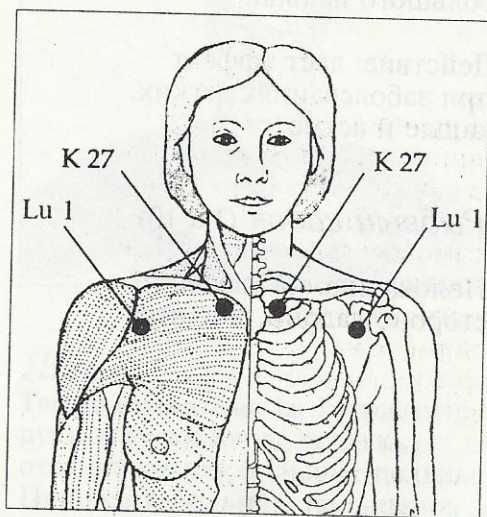
Действие: помогает при астме, кашле, насморке и резких спазмах мышц плеч и шеи.



Эlegantный особняк (К 27)

Положение: в углублении между ключицей и грудинной костью.

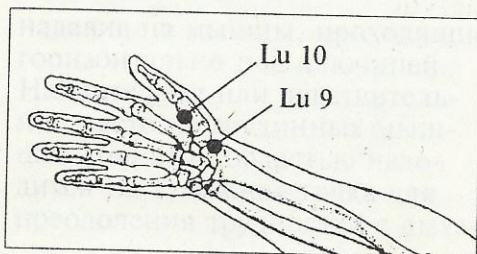
Действие: дает эффект при застое в грудной клетке, затрудненном дыхании, астме, кашле и нервозности.



Опускающаяся (Lu 1)

Положение: на внешней части грудины, на ширине трех пальцев ниже ключицы.

Действие: помогает при астме, трудностях с дыханием, при застое и напряжении в грудной клетке, кашле и напряжении, обусловленном эмоциональным истощением.



Великая бездна (Lu 9)

Положение: в желобке сгиба запястья под основанием большого пальца.

Действие: дает эффект при заболеваниях легких, кашле и астме.

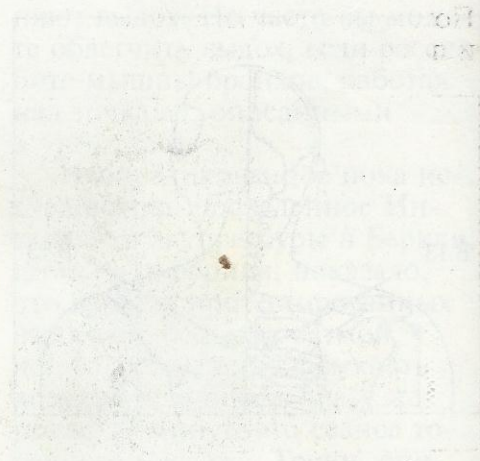
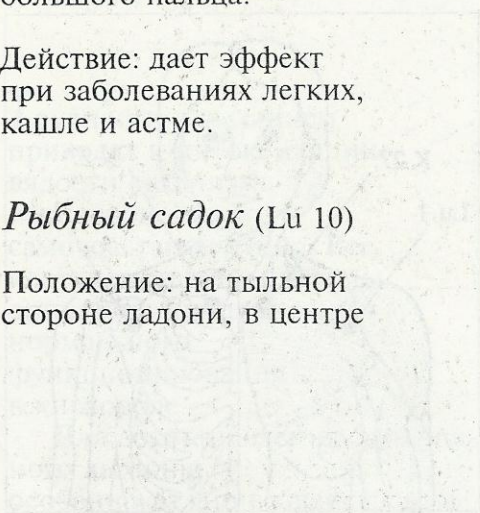
Рыбный садок (Lu 10)

Положение: на тыльной стороне ладони, в центре

подушечки у основания большого пальца.

Действие: помогает при поверхностном дыхании, кашле и отеках горла.

■ *Вам не обязательно использовать все эти точки. Регулярное воздействие на одну или две из них может быть достаточно эффективным.*

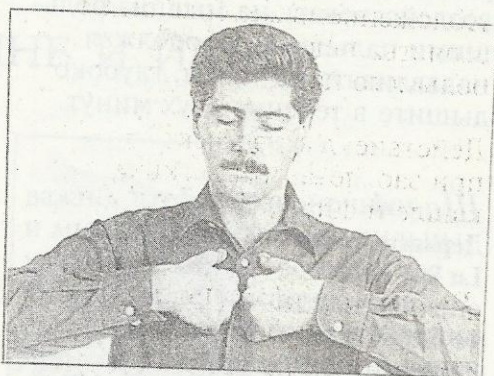


Упражнения на активных точках

Сядьте, примите удобную позу для следующих упражнений

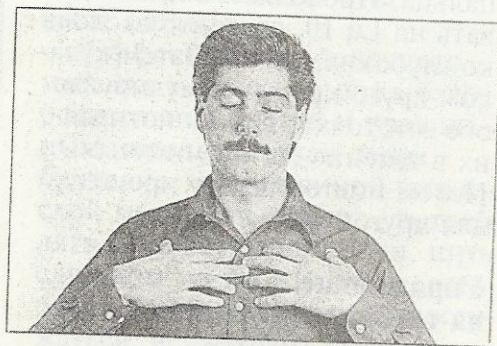
Шаг 1

Твердо нажмите на В 13: заведите правую руку за левое плечо и найдите точку В 13 между краем плеча и позвоночником. Согните пальцы, чтобы нащупать упругость в этой области. Сделайте пять длинных, глубоких вдохов, продолжая твердо нажимать на эту точку. Потом поменяйте руки и повторите процедуру.



Шаг 3

Твердо нажмите на Lu 1: сожмите руки в кулак перед грудью, отогнув кверху большие пальцы. Положите большие пальцы на внешнюю часть грудины,



надавив на мышцы, проходящие горизонтально под ключицей. Найдите узел или чувствительное место на грудинных мышцах. Под этой областью находится Lu 1, важная точка для преодоления трудностей с дыха-



Шаг 2

Нажмите на обе точки К 27: большими пальцами надавите в углубления, расположенные точно под ключицами. Применяйте последовательное жесткое давление на обе точки; глубоко дышите.

нием. Опустите голову на грудь, расслабляя шею; продолжайте воздействовать на мышцы боковыми пальцами. Продолжайте надавливать на точки, глубоко дышите в течение двух минут.



Шаг 4 Держите точки Лу 9 и Лу 10:

сначала найдите Лу 9, в углублении сгиба запястья, под основанием большого пальца. Сделав нес-

колько глубоких, медленных, длинных вдохов, переведитесь к точке Лу 10, находящейся в центре основания большого

пальца. Продолжайте воздействие на Лу 10, сделайте несколько глубоких вдохов. Затем кулак другой руки стимулируйте обе эти точки, смена попарно их в течение одной минуты. Потом повторите эту процедуру для другой руки.

Упражнение на глубокое дыхание

1. Лягте на спину и вытяните руки вверх. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, сожмите кулак в кулак, напрягая все мышцы.
2. Медленно выдохните, продолжая напрягать кулак, руки.

и опустите кулаки на грудь, оставив локти в сторону.

3. Разожмите кулаки и, выдыхая, снова вытяните руки вверх.

4. Крепко сожмите кулаки и снова напрягите все мышцы рук на выдохе, притягивая руки к груди так, как будто вы втягиваете

испекающую энергию прямо в легкие.



Повторив это упражнение

несколько раз, закройте глаза и дайте рукам отдохнуть, свободно положив их ладонями вверх. Глубоко дышите и мысленно представляйте, как испускающая энергия циркулирует по вашему организму.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 11, 14 и 26.

9

Боли в спине и ишиас

Одна из моих пациенток, Джингер, управляющая магазином, страдала от острой боли в пояснице. Она жаловалась на усталость и избыточный вес. Я применил точечный массаж на точки, расположенных на ее бедрах и ступнях. После сеанса массажа, когда Джингер медленно поднималась, мы услышали, как у нее в позвоночнике что-то хрустнуло. Когда мышцы спины расслабляются, позвонки могут естественным образом лечь в линию. После одного лишь сеанса точечного массажа она почувствовала ослабление и боль в пояснице прошла.

Боли в спине — один из наиболее распространенных недугов нашего общества. Каждые четыре человека из пяти испытывали острую боль в спине по крайней мере однажды в жизни. Большинство случаев ишиаса и болей в пояснице связаны со стрессом, неправильными позами, несчастными случаями или слабостью мышц брюшной полости. Возможной причиной может также быть растяжение связок и мышц спины, поэтому исключительно

важно, чтобы позвоночник и мышцы спины были сильными и гибкими. Точечный массаж очень эффективен при снятии мышечного напряжения, при болях в пояснице и ишиасе.

Когда болит поясница, организм автоматически компенсирует это, снимая напряжение с поясницы и перенося его на другую область. К сожалению, это хотя и решает частично проблему, но избыточная тяжесть боли оказывается перенесенной на другую часть спины.

Эффективность точечного массажа можно повысить оздоровительной диетой и правильным использованием тепла. Согласно традиционной китайской медицине, вредно употреблять слишком много соли, пить слишком много жидкости, есть очень холодную пищу и простужаться, испытывать сильное раздражение или страх, так как это может вызвать боли в пояснице. За те восемнадцать лет, в течение которых я занимаюсь точечным массажем, я снова и снова встречаю этому подтверждения. Я бы также предложил вам регулярно выполнять

несложные упражнения для спины, чтобы предотвратить возникновение подобных проблем.

Может оказаться полезным использование грелок, бутылок с горячей водой или горячих ванн (если нет воспаления), так как тепло дает временное облегчение от боли и снимает напряжение в спине. Если вы исполь-

зуете тепло в сочетании с точечным массажем, эффективность процедуры повышается.

Предупреждение: не воздействуйте на поврежденные диски и на треснувшие или сломанные кости. При острых поясничных или ишиасных болях вы должны сначала проконсультироваться у терапевта, хирурга или физиотерапевта.

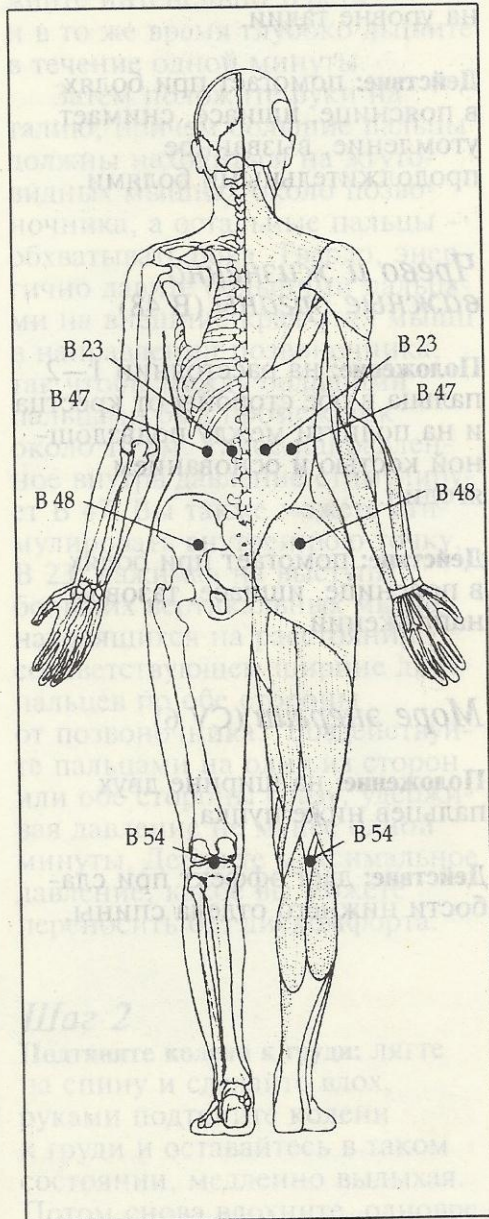


Точки для облегчения болей в пояснице

Воздействие на следующие болевые точки укрепляет и излечивает поясницу. Точка под коленной чашечкой (В 54) — специальная триггерная точка для снятия поясничных болей. Точки *Моря жизни* (В 23 и В 47) на пояснице и точка *Море энергии* (CV 6) в нижней части брюшной полости помогают снимать поясничную боль и особенно полезны для почек и мочеполовой системы. Точка *Чрева и жизненно важных органов* (В 48) на ягодицах эффективна при поясничных болях и ишиасе. Вы можете использовать любые из этих точек избирательно или вместе, чтобы процедура была наиболее полной.

Море жизни (В 23 и В 47)

Предупреждение: нельзя воздействовать на поврежденные диски а также треснувшие или сломанные кости. Если у вас слабый позвоночник, то вам очень поможет легкое прикосновение (но не надавливание) с постоянной силой нажатия в течение нескольких минут. Если у вас возникнут вопросы или нужда в квалифицированном совете, обратитесь сначала к врачу.



Положение: на пояснице (между вторым и третьим поясничными позвонками) на расстоянии 2—4 пальца от позвоночного столба, на уровне талии.

Действие: помогает при болях в пояснице, ишиасе, снимает утомление, вызванное продолжительными болями.

Чрево и жизненно важные органы (В 48)

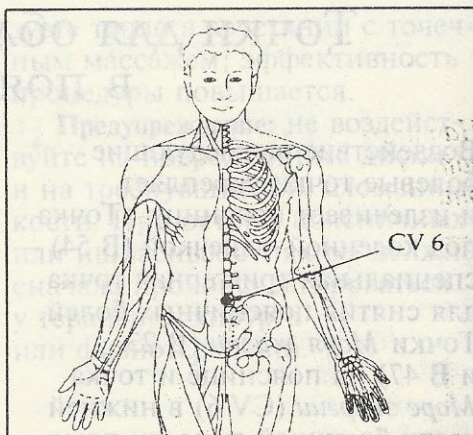
Положение: на расстоянии 1—2 пальца в обе стороны от крестца и на полпути между подвздошной костью и основанием ягодиц.

Действие: помогает при болях в пояснице, ишиасе, тазовом напряжении.

Море энергии (CV 6)

Положение: на ширине двух пальцев ниже пупка.

Действие: дает эффект при слабости нижнего отдела спины,



укрепляет слабые мышцы брюшной полости и предотвращает многие заболевания спины.

Управляющая середина (В 54)

Положение: в середине тыльной стороны коленного сгиба.

Действие: помогает при болях в спине, ишиасе, болях в коленях, тугоподвижности спины и артрите коленей, спины и поясницы.

Упражнения для активных точек

Начните эту процедуру сидя, затем лягте на коврик, как описано ниже.



жайте интенсивно тереть и в то же время глубоко дышите в течение одной минуты.

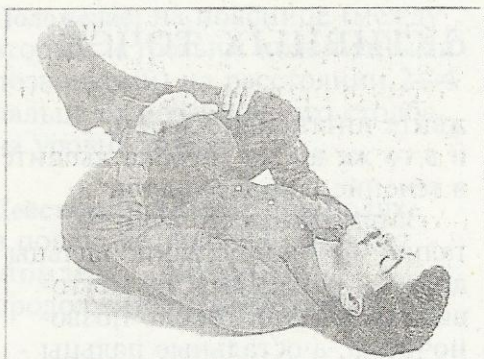
Затем положите руки на талию, причем большие пальцы должны находиться на жгучих мышцах около позвоночника, а остальные пальцы - обхватывать бока. Твердо, энергично давите большими пальцами на внешние края этих мышц в направлении позвоночника, так чтобы между большими пальцами был промежуток около 10 см. Такое направленное внутрь давление стимулирует В 47. Вы также можете стимулировать внутреннюю точку, В 23, нажимая на выступы больших вертикальных мышц, находящихся на расстоянии, соответствующем ширине двух пальцев по обе стороны от позвоночника. Воздействуйте пальцами на одну из сторон или обе стороны сразу, удерживая давление не менее одной минуты. Держите максимальное давление, какое вы можете переносить без дискомфорта.

Шаг 1

Трите, потом держите В 23 и В 47: сначала положите костяшки пальцев обеих рук на нижнюю часть спины, тыльной стороной ладоней наружу. Трите поясницу костяшками пальцев так, чтобы стало тепло. Продол-

Шаг 2

Подтяните колени к груди: лягте на спину и сделайте вдох, руками подтяните колени к груди и оставайтесь в таком состоянии, медленно выдыхая. Потом снова вдохните, одновре-



менно опуская колени. Повторяйте это движение в течение двух минут, при этом глубоко дышите диафрагмой. Когда вы напрягаете мышцы рук, подтягивая колени к груди и выдыхая, ощутите, как выравнивается и растягивается ваша спина. Опустите ноги на пол, не разгибая колени, и отдыхайте с закрытыми глазами в течение трех минут. Выполняйте это упражнение три раза в день.



Шаг 3

Твердо нажмите на CV 6: положите кончики пальцев на нижнюю часть живота между пупком и

лобковой костью. Постепенно надавливайте на 2,5—5 см в глубь брюшной полости и глубоко дышите в течение одной минуты.

Шаг 4

Перекачивайтесь на области В 48: подложите руки под ягодицы (ладонями вниз) около основания спины. Закройте глаза,

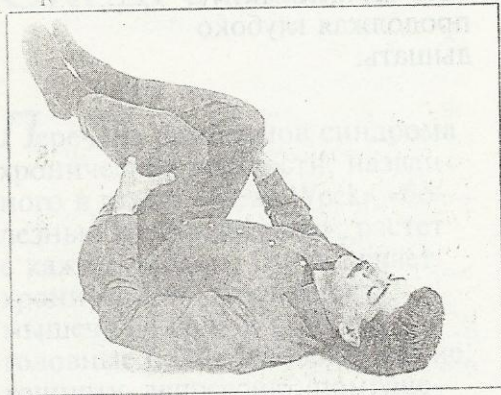


сделайте несколько глубоких, длинных вдохов и покачивайте коленями из стороны в сторону в течение двух минут. Переместите руки, чтобы давление прикладывалось к мышцам разных областей ягодиц. Попробуйте покачать бедрами, прижав колени к груди.

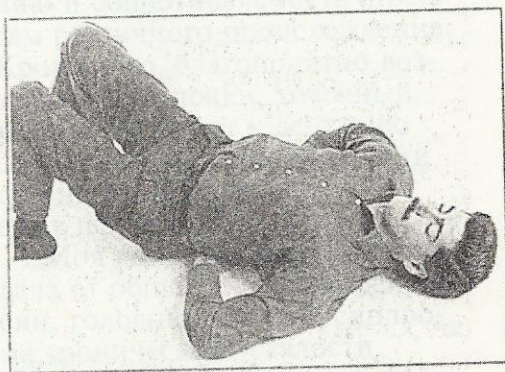
Шаг 5

Нажмите на В 54: согнув пальцы, напрягите мышцы рук, возьмитесь за точки В 54 под коленями и покачайте ногами из стороны в сторону, при этом глубоко

дышите. Потом опустите ступни на пол, согнув колени, и расслабьтесь.



оказались между позвоночником и поясничными мышцами. Закройте глаза и глубоко дышите в течение одной минуты. Потом медленно перекатитесь на бок, в наиболее удобную позу «зародыша», подложив руку под голову. Расслабьтесь с закрытыми глазами на одну минуту.



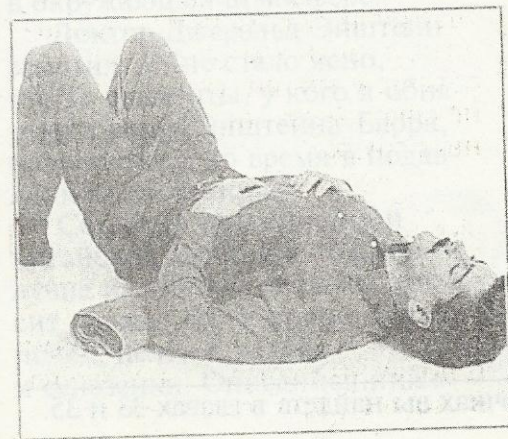
Шаг 6

Снова нажмите на В 23 и В 24: осторожно подложите кулаки под поясницу ладонями вниз, так чтобы суставы ладоней

Массаж теннисными мячами

Теннисные мячи можно использовать для упражнений для

нижней части спины. Туго заверните два мяча в большое, толстое полотенце или носок и положите их на коврик. Сядьте к ним спиной, согнув колени, ступни поставьте на пол. Откиньтесь назад и медленно ложитесь спиной на мячи, опираясь на локти.

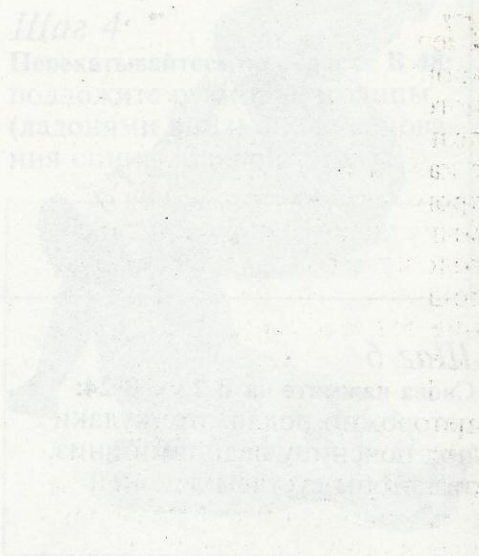


Сделайте несколько длинных, глубоких, медленных вдохов. Через минуту медленно перекатите шарики под другую область спины, где ощущается напряжение. Держите там мячи еще одну минуту, закрыв глаза, и сделайте еще несколько глубоких вдохов.

Снова передвиньте мячи.

Когда вы почти перестанете ощущать напряжение, выньте мячи из-под спины и лягте на спину. С закрытыми глазами выполняйте упражне-

ние шага второго (см. выше) в течение одной минуты. Потом полностью расслабьте тело на пять минут, продолжая глубоко дышать.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 33 и 35.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Перечень симптомов синдрома хронической усталости, названного в газете «News Week» «болезнью восьмидесятых», растет с каждым годом. Он включает хроническую утомляемость, мышечную боль и слабость, головные боли, головокружение, тошноту, депрессию, помрачение сознания и раздражительность.

Принято считать, что синдром хронической усталости (Эпштейна—Барра) — это вирусная инфекция. Ослабление иммунной системы, позволяющее вирусу процветать, может быть следствием тяжелого стресса или повышенной восприимчивости к вредным веществам, находящимся в окружающей атмосфере.

Доктор Джеральд Эпштейн заметил: «Мне стало ясно, что те пациенты, у кого я обнаружил вирус Эпштейна-Барра, находились в то время в подавленном состоянии».

Согласно традиционной китайской медицине, благополучие иммунной системы зависит прежде всего от состояния почек, печени, легких и селезенки. Описанная ниже

процедура использует точки, мобилизующие способность организма к самовосстановлению и сопротивляемость стрессам различного происхождения. Кроме того, благоприятно воздействуя на почки, точечный массаж вызывает к действию самоисцеляющие способности организма и укрепляет его в целом.

Моя клиентка Дженни страдала от общей слабости, депрессии, головных болей и синдрома хронической усталости. Недолго поработав над ее плечами и шеей, я показал ей, как использовать технику точечного массажа для улучшения своего самочувствия: быстро потирая поясницу, потом ноги под коленями и наконец верх ступней. Хотя Дженни и испытала сильное облегчение и оживление после первого сеанса массажа, я посоветовал ей воздействовать на точки по меньшей мере три раза в день. Я сказал, что ей потребуется несколько месяцев тяжелой работы и быть разборчивой в еде. К счастью, у Дженни сильный характер; она выполняет упражнения каждый

день и уже достигла обнадеживающих результатов.

Каждая из описанных ниже точек, воздействие на которые помогают при синдроме хронической усталости, отвечает за определенный симптом, и работа над ней способствует повышению сопротивляемости организма и укреплению иммунной системы. От точки Lu 1 зависит состояние легких. Прессация точек В 23 и В 47 в нижней части спины благотворно влияет на почки, помогая им бороться с хронической усталостью. Давление на точку CV 6 в нижней части брюшной полости обеспечивает оптимальное функционирование внутренних органов, на точку Р 6, известную триггерную точку на запястье, — помогает при тош-

ноте. Воздействие на точку GB 20, под основанием черепа, восстанавливает равновесие при головокружениях. Точка *Третьего глаза*, находящаяся между бровями, служит для восстановления душевного покоя. Точка GB 21 на вершине плеч снимает хроническое напряжение в плечах и общий стресс.

Давление на все перечисленные выше болевые точки, а также точки St 36, Lu 3 и TW 5 способствует повышению жизненного тонуса, восстановлению иммунной системы и обеспечивает оптимальное функционирование внутренних органов. Включив эти точки в вашу программу общего оздоровления, вы сможете существенно поддержать свое здоровье.

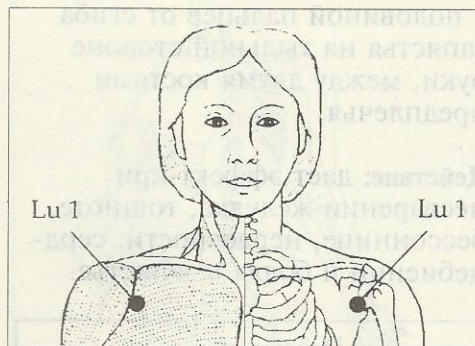


Активные точки для синдрома хронической усталости

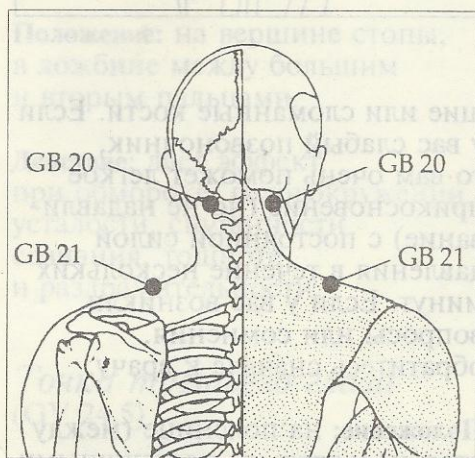
Опускающая (Lu 1)

Положение: на внешней части грудины, на ширине трех пальцев ниже ключицы.

Действие: дает эффект при затрудненном дыхании, усталости, волнении, напряжении в груди и приливах крови к голове, эмоциональной подавленности, кашле и астме.



вом напряжении, слабом кровообращении, холодных конечностях, головных болях.



Ворота сознания (GB 20)

Положение: под основанием черепа, в углублении между двумя большими вертикальными шейными мышцами, на расстоянии 2,5—5 см друг от друга (в зависимости от размера головы).

Плечевой родник (GB 21)

Положение: на верхней точке плечевых мышц, на расстоянии 2,5—5 см от основания шеи.

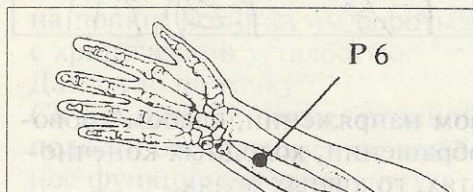
Действие: помогает при беспокое, раздражительности, нервозности, усталости, плече-

Действие: помогает при головных болях, артрите, бессоннице, головокружениях, миозите, болях в шее, травмах, шоке, повышенном кровяном давлении, психомоторном возбуждении, напряжении в глазах и раздражительности.

Внутренние ворота (P 6)

Положение: на расстоянии, соответствующем ширине двух с половиной пальцев от сгиба запястья на тыльной стороне руки, между двумя костями предплечья.

Действие: дает эффект при несварении желудка, тошноте, бессоннице, нервозности, сердцебиении и болях в запястье.



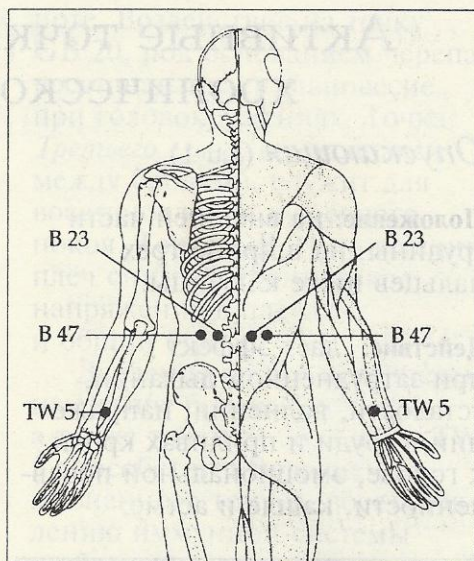
Внешние ворота (TW 5)

Положение: на вершине предплечья между двумя плечевыми костями, на расстоянии 2,5 ширины пальца от сгиба запястья.

Действие: помогает при ревматизме, тендовагините, боли в запястье и плече и повышает сопротивляемость простудам и гриппу.

Море жизни (B 23 и B 47)

Предупреждение: нельзя воздействовать на поврежденные позвоночные диски, а также треснув-



шие или сломанные кости. Если у вас слабый позвоночник, то вам очень поможет легкое прикосновение (но не надавливание) с постоянной силой давления в течение нескольких минут. Если у вас возникли вопросы или сомнения, обратитесь сначала к врачу.

Положение: на пояснице (между вторым и третьим поясничными позвонками) на расстоянии 2—4 пальцев от позвоночного столба, на уровне талии.

Действие: снимает многие симптомы синдрома хронической усталости, такие как мышечная слабость, крайняя усталость, раздражительность, головокружения и спутанность сознания.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на расстоянии 4 пальцев ниже коленной чашечки в направлении к внешней стороне большеберцовой кости.

Действие: снимает усталость, головокружение и общую слабость, а также укрепляет мышцы всего тела.

Больше натиска (LV 3)

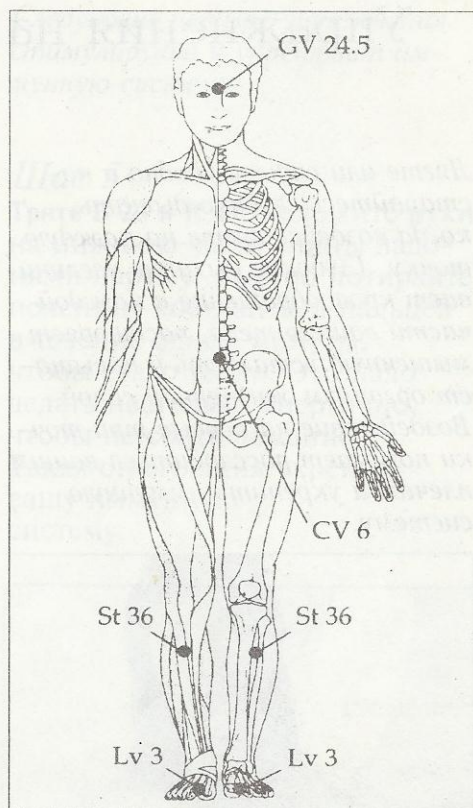
Положение: на вершине стопы, в ложбине между большим и вторым пальцами.

Действие: дает эффект при обмороке, головокружении, усталости, спутанности сознания, тошноте и раздражительности.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

Положение: точно между бровями в углублении, где встречаются переносица и центр лба.

Действие: помогает снять симптомы синдрома хронической усталости, особенно раздражительность,



спутанность в сознании и головные боли.

Море энергии (CV 6)

Положение: на ширине двух пальцев ниже пупка.

Действие: помогает при общей слабости, крайней усталости, головокружении и спутанности сознания, проистекающих от хронической усталости.

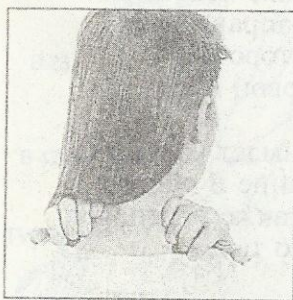
Упражнения на активных точках

Лягте или сядьте удобно и постарайтесь глубоко дышать, когда воздействуете на каждую точку. Глубокое дыхание увеличивает кровообращение в каждой части вашего тела, растворяет мышечную усталость и насыщает организм жизненной силой. Воздействие на первые три точки помогает расслабиться вашим плечам и укрепить иммунную систему.



Шаг 1

Нажмите на Lu 1: положите большие пальцы на внешнюю верхнюю часть грудины и нащупайте «узел» напряжения. Установите твердый контакт с мышцами, находящимися на расстоянии ширины четырех пальцев выше и одного пальца левее подмышечной впадины. Закройте глаза и глубоко дышите грудью, крепко удерживая точку, в течение одной минуты.



Шаг 2

Твердо нажмите на GB 21: согните пальцы обеих рук, возьмитесь ими за верхние части плеч, где обычно накапливается напряжение. Закройте глаза и глубоко дышите в течение одной минуты; представляйте себе, как живительная энергия приливает к вашим плечам.

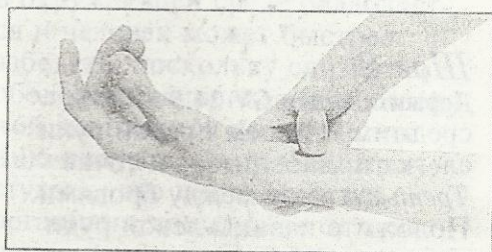


Шаг 3

Нажмите на GB 20: Положите большие пальцы под основание черепа, в углубления между двумя вертикальными шейными

мышцами, так, чтобы между пальцами было 5—7,5 см (это зависит от размера головы). Постепенно надавливайте под основание черепа, медленно откидывая голову назад, и глубоко дышите в течение одной минуты.

Воздействие на следующие две точки на ваших руках помогает сбалансировать иммунную систему.



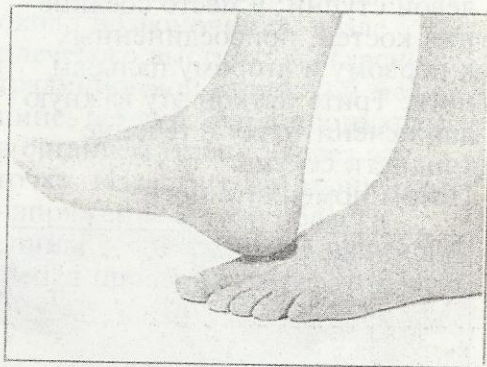
Шаг 4

Крепко возьмитесь за точки P 6 и TW 5: положите большой палец правой руки на тыльную сторону левого запястья, на расстоянии ширины двух с половиной пальцев вверх от сгиба запястья. Остальные пальцы должны находиться точно напротив большого пальца на наружной стороне запястья. Твердо сожмите эти точки на полминуты, потом поменяйте руки и сделайте то же самое на правой руке.

Следующие четыре упражнения стимулируют и укрепляют иммунную систему.

Шаг 5

Трите В 23 и В 47: положите руки на нижнюю часть спины ладонями наружу. Быстро потирайте поясницу костяшками пальцев в течение одной минуты, чтобы стало тепло. Это надо делать настолько энергично, чтобы не сбить дыхание. Такая стимуляция укрепит вашу иммунную систему.



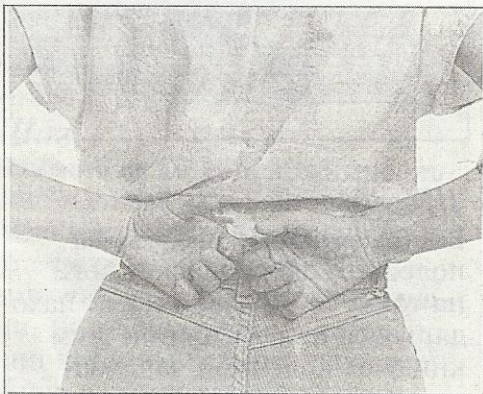
Шаг 6

Быстро потирайте точку St 36: положите пятку правой ноги на точку St 36 левой ноги, находящуюся на расстоянии 5 см книзу от коленной чашечки и одного пальца к наружной части большеберцовой кости. Быстро трите эту точку в течение одной минуты, потом поменяйте ноги.



Шаг 7

Твердо трите точку Lv 3: положите пятку правой ноги на верх левой ступни, в место соединения костей, присоединенных к первому и второму пальцам ноги. Трите пяткой эту важную для печени точку в течение тридцати секунд. Потом поменяйте ноги.



Шаг 8

Держите точки GV 24.5 и CV 6: средним пальцем правой руки слегка прикоснитесь к точке Третьего глаза между бровями. Положите пальцы левой руки на точку CV 6, находящуюся между пупком и лобковой костью. Закройте глаза и глубоко дышите, продолжая держать эти точки в течение двух минут.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 11, 23 и 24.

11

ПРОСТУДА И ГРИПП

Простуду вызывают вирусы, поселившиеся у нас в горле и носу, когда им благоприятствуют температура, кислотность и влажность.

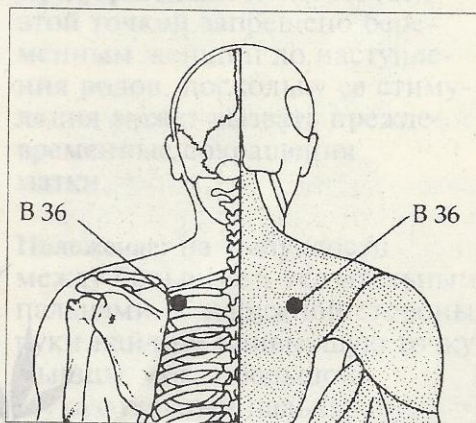
Если организм истощен и сопротивляемость понижена, то способность адаптироваться к изменениям в окружающей среде ослабляется и человек может быстрее заболеть, поскольку слизистая оболочка становится великолепной плантацией по выращиванию вирусов. Симптомы простуды — это лишь попытка организма защититься от этих непрошенных гостей. Например, когда вирус проникает в нос, организм начинает выделять больше слизи, чтобы его вымыть.

Так как точечный массаж побуждает организм быстрее избавиться от вируса, поначалу может показаться, что простуда усиливается. Но организм просто стремится пройти через все симптомы простуды быстрее, чем обычно. И хотя акупрессурой не лечат простуду, воздействие на некоторые точки поможет человеку быстрее поправиться и повысить

сопротивляемость к простудам в будущем.

Сезонные перемены

Воздействие на активную точку В 36, *Рождающая поддержку*, особенно полезно для мобилизации естественной сопротивляемости организма к простудам и гриппу. Она расположена около позвоночника, возле плечевого выступа. Согласно традиционной китайской медицине, ветер и холод проникают в организм именно через эту точку. Известно, что мышечное напряжение в этой области спины — это симптом начинающейся простуды или гриппа.



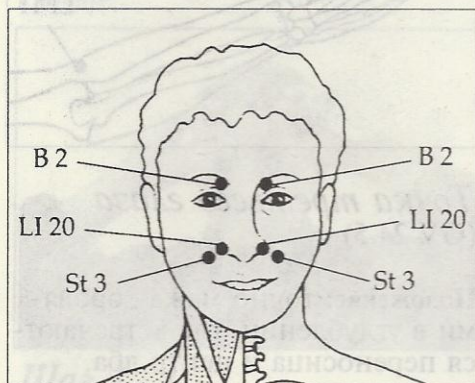
Один из моих друзей, агент по продаже недвижимости, страдал от тяжелой простуды, он слег с заложенным носом, сухим кашлем, отеками глазами и мертвенно-бледным цветом лица. Две предыдущие ночи он плохо спал и очень ослаб. После того как я немного помассировал ему верхнюю часть спины, плечи, шею и грудь,

я показал ему, как нажимать на снимающие отек точки под основанием черепа и на лице. Я также посоветовал ему пить имбирный чай не реже двух раз в день. Когда я встретил Джона на следующий день, он сказал мне, что крепко спал и чувствует себя куда свежей, чем вчера. Его глаза были яснее, и он уже не кашлял и не шмыгал носом.

Воздействие на активные точки. В 36. Розовая точка, расположенная под основанием черепа, особенно полезна для мобилизации энергии в области головы. Значительное воздействие оказывает на эту точку при простуде и гриппе. Она способствует освобождению от холода, озноба, головной боли, головокружения, тошноты, рвоты, спазмов желудка, боли в сердце, боли в спине, боли в суставах, боли в мышцах, боли в конечностях, боли в области живота, боли в области груди, боли в области шеи, боли в области плеч, боли в области лопаток, боли в области талии, боли в области бедер, боли в области коленей, боли в области лодыжек, боли в области ступней, боли в области пальцев.



Активные точки для лечения простуды и гриппа



Сверлящий бамбук (B 2)

Положение: в углублениях глазниц, по обе стороны от места, где встречаются переносица и бровные дуги.

Действие: помогает при простудах, насморке, отеках в носу, болях лобной части и усталости глаз.

Красота лица (St 3)

Положение: в нижней части, точно под зрачком.

Действие: дает эффект при заложенном носе, приливах крови к голове, утомляемости глаз и повышенном глазном давлении.

Приятный запах (LI 20)

Положение: на обеих щеках, рядом с ноздрями.

Действие: помогает при заложенном носе, болях в носовых пазухах, параличе и отеках лица.

Изогнутый водоем (LI 11)

Положение: на вершине наружной стороны локтевого сгиба.

Действие: дает эффект при симптомах простуды, лихорадки, запорах и болях в локте; укрепляет иммунную систему.

Входя в долину (LI 4)

Предупреждение: пользоваться этой точкой запрещено беременным женщинам до наступления родов, поскольку ее стимуляция может вызвать преждевременные сокращения матки.

Положение: на выпуклости между большим и указательным пальцами. С наружной стороны руки найдите наивысшую точку мышцы, когда большой и указательный пальцы сведены вместе.

Упражнения на активных точках

Лягте на спину или удобно сядьте.



Шаг 1

Нажмите на В 2: нажмите большими пальцами на верхний край глазной впадины в углубление около переносицы; держите одну минуту. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Расслабьте мышцы шеи, пусть вашу голову держат только пальцы.

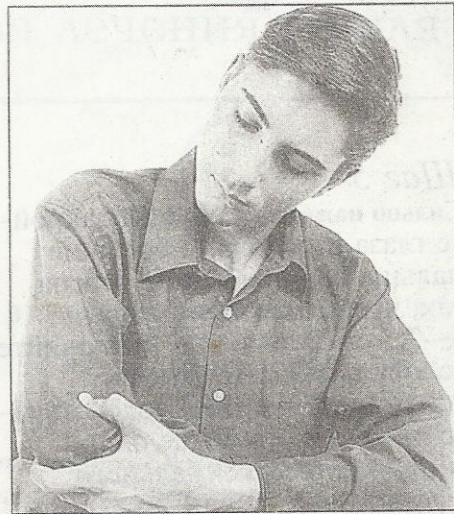


Шаг 2

Нажмите на St 3 и LI 20: расположите средние пальцы обеих рук около ноздрей; указательные пальцы прижмите к средним пальцам и надавливайте вверх, под скулы в течение одной минуты. Вы можете легко научить этому упражнению вашего ребенка.

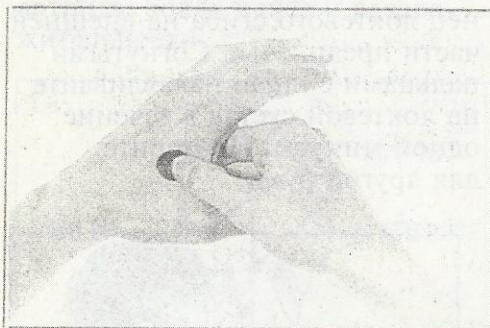
Шаг 3

Воздействуйте на точку LI 11: согните руку и положите большой палец другой руки на конец локтевого сгиба на внешней части предплечья. Согнутыми пальцами сильно надавливайте на локтевой сустав в течение одной минуты. Повторите для другой руки.



Шаг 4

Сильно нажмите на LI 4: раздвиньте большой и указательные пальцы левой руки. Положите большой палец правой руки на выпуклость между большим и указательными пальцами левой руки, а остальные пальцы правой руки — на тыльную сторону левой ладони, точно напротив большого пальца. Твердо сдвигайте большим и указательными пальцами правой руки выпуклость. Направьте давление к кости, соединенной с фалангами указательного пальца левой руки, и держите одну минуту. Потом поменяйте руки.



Шаг 5

Сильно нажмите на GB 20: закройте глаза и положите большие пальцы под основание черепа так, чтобы между ними было 5—7,5 см. Медленно наклоняйте голову назад, постепенно усиливая давление; воздействуйте на точки в течение одной минуты для максимального эффекта.



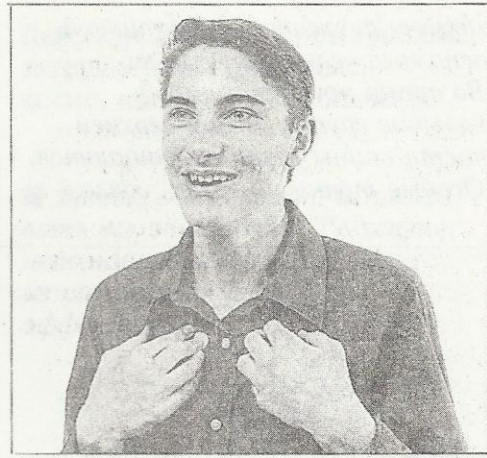
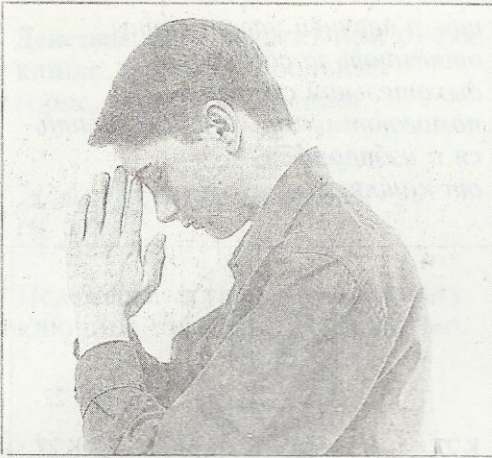
Шаг 6

Сильно нажмите на GV 16: поместите кончики средних пальцев в углубление в центре основания черепа. Удерживая пальцы на точке, вдохните, отклоняя голову назад и выдохните, возвращая ее в исходное положение. Продолжайте медленно покачивать головой взад-вперед; глубоко дышите, удерживая эту точку.



Шаг 7

Дотроньтесь до GV 24.5: сведите ладони вместе и легко косни-



тесь точки *Третьего глаза*, находящейся между бровями, средними и указательными пальцами. Глубоко дышите, пока держите эту точку; это сбалансирует вашу эндокринную систему.

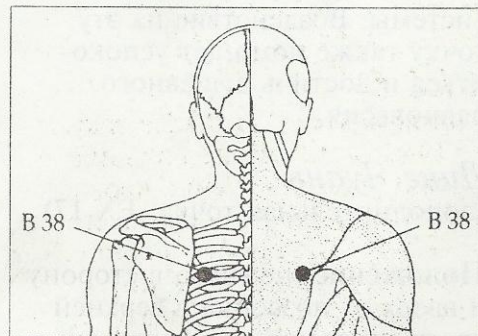
Шаг 8

Твердо нажмите на К 27: положите кончики пальцев на выступы ключицы, потом передвиньте их вниз и в стороны, нащупав углубления между костями. Надавливайте в эти углубления; глубоко дышите.

Активные точки для лечения кашля

Тяжелый, повторяющийся, неконтролируемый кашель может быть очень опасен, и вам следует всегда в таких случаях обращаться к врачу. Многие заболевания, например грипп, пневмония и хронический бронхит, могут дать осложнения, если вовремя не начать лечить их.

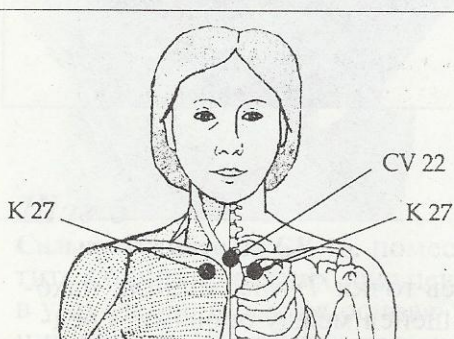
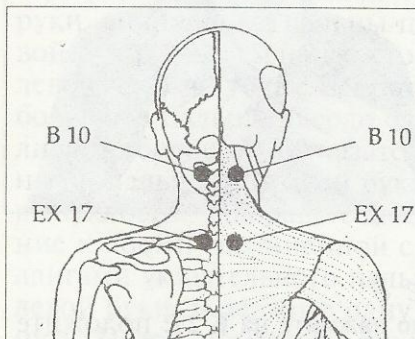
Иногда целесообразно подавить кашель, чтобы предотвратить дальнейшее раздражение бронхиальных трубочек. При



применении противокашлевых лекарств, точечный массаж

может служить эффективной вспомогательной терапией. Во время приступа кашля большие группы мышц верхней части спины резко сокращаются. Особые точки на груди, горле,

шее и верхней части спины отвечают за состояние дыхательной системы, помогают организму расслабиться и избавиться от кашля.



Жизненная диафрагма (В 38)

Положение: между лопаткой и позвоночником на уровне сердца.

Действие: дает эффект при кашле, затрудненном дыхании и заболеваниях дыхательной системы. Воздействие на эту точку также помогает успокоиться и достичь душевного равновесия.

Динг Чуань (дополнительная точка EX 17)

Положение: немного в сторону и вверх от позвонка в верхней части позвоночника, который выступает, если откинуть голову назад.

Действие: помогает при заболеваниях горла, кашле, болях в плече и шее и нарушениях функции щитовидной железы.

Божественный столб (В 10)

Положение: на 1,5 см ниже основания черепа на ременных мышцах на расстоянии сантиметра с каждой стороны позвоночника.

Действие: помогает при больном горле, стрессах, жжении и спазмах в горле и тяжести в голове.

Бросок с небес (CV 22)

Положение: у основания горла в большом углублении точно под адамовым яблоком.

Действие: дает эффект при сухом кашле, бронхите, больном горле, изжоге и одышке.

Элегантный особняк (К 27)

Положение: в углублении между ключицей и грудинной костью.

Действие: помогает при одышке, затрудненном дыхании, астме, кашле и тревожности.

■ *Вам не обязательно использовать все эти точки. Регулярное использование одной или двух из них может быть эффективным.*





Используйте теннисные мячи, работа над В 38: положите два мяча рядом на чистый ков-

Шаг 2

лепких резиновых мяча или шарика рядом на чистый ков-

чить ребенка.

упражнению можно легко обу-

выступами ключицы. Этому

вите в углубления точно под

пальцы на грудь и сильно нада-

Держите обе точки К 27: положите

Шаг 1

Многие из этих процедур можно выполнять сидя, но лучше делать их в положении лежа на спине.



Упражнения на активных точках

рик. Лягте так, чтобы мячи оказались у вас между лопатками на уровне сердца. Закройте глаза и сделайте три глубоких, длинных вдоха, продолжая надавливать на точки К 27 на груди.

Выполнять предыдущее упражнение необязательно, и вы можете без ущерба пропустить его.

Шаг 3

Сильно надавите на EX 17: медленно перекатите теннисные мячи на несколько сантиметров выше, к основанию шеи. Если мячи выскальзывают или вы ими вообще не пользуетесь, просто надавите средними пальцами на эти важные акупунктурные точки у основания шеи.



рукой легко держите CV 22, находящуюся на 2,5 см ниже адамова яблока; надавливайте слегка книзу. Закройте глаза и глубоко дышите, мысленно представляя, как живительная энергия смягчает ваше горло.



Для больного горла и от кашля

Маленький кусочек свежего имбиря поможет при больном горле. Просто положите очень тонкий кусочек на основание языка. Если ваше горло чувствительно и вы ощущаете жжение, возьмите кусочек потоньше и поменьше и положите его как можно ближе к задней стенке горла. Держите имбирь в течение 10 минут.

Повторяйте процедуру со свежими кусочками имбиря несколько раз в день по необхо-

Шаг 4

Держите обе точки В 10 и CV 22: надавите на В 10 кончиками пальцев одной руки. Другой

димости. Можно также заваривать четверть стакана мелкорубленного имбиря в нескольких

стаканах воды и пить вместо чая, чтобы смягчить горло и избавиться от кашля.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 8, 20 и 38.

12 ЗАПОР

Одна из моих давнишних пациенток, перенесшая много операций, в том числе два кесаревых сечения и операцию на пояснице, не могла освобождать кишечник без страшных болей. Я показал ей, как применять точечный массаж на брюшной полости (точка CV 6). Давление на эту точку поддерживает перистальтику и помогает расслабиться брюшной полости. Выполняя эти упражнения дважды в день в течение одного месяца, она смогла освобождать кишечник регулярно и без болей.

Запоры могут быть вызваны употреблением большого количества продуктов, лишенных клетчатки, например, продуктов из белой муки; слишком большого количества разнообразной пищи сразу; брюшным напряжением; недостатком физических упражнений. Любой из этих факторов может вызвать блокирование толстой кишки. Запор часто сопровождается плохим отхождением газов, вздутием брюшной полости

и болями; все это вызвано слабостью перистальтики. Мышцы кишки могут при запоре стать совсем вялыми, расслабленными или слишком напряженными, чтобы двигаться.

Специалисты-медики признают, что запоров можно избежать, правильно питаясь и занимаясь физическими упражнениями. Здоровые продукты, например свежие фрукты и овощи или крупы, содержат клетчатку, которая обеспечивает своевременное опорожнение кишечника. Салат из свежего шпината, огурцов, брюссельской капусты, сладкого перца и зеленых бобов богат волокнами и витаминами А, В, С, Е и К, т.е. всем тем, что помогает избавиться от запоров.

Такие физические упражнения, как быстрая ходьба, бег трусцой, плавание и Аку-Йога, укрепляют мышцы кишечника, обеспечивают регулярность дефекации и в целом поддерживают жизненный тонус.

Активные точки для помощи при запорах

Море энергии (CV 6)

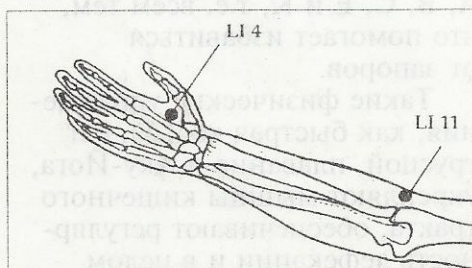
Положение: на ширине двух пальцев ниже пупка.

Действие: снимает боли в мышцах брюшной полости, помогает при запорах, колитах и задержке газов.

Точка трех миль (St 36)

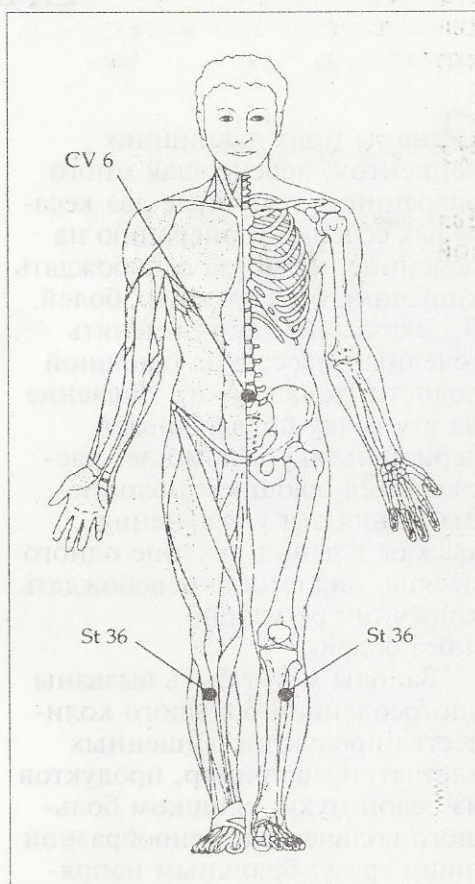
Положение: на расстоянии 4 пальцев ниже коленной чашечки в направлении к внешней стороне большеберцовой кости.

Действие: укрепляет организм в целом, помогает при несварении желудка, желудочных и кишечных расстройствах.



Входя в долину (LI 4)

Предупреждение: воздействие на эту точку запрещено беремен-



ным женщинам до наступления родов, поскольку ее стимуляция может вызвать преждевременные сокращения матки.

Положение: на выпуклости между большим и указательным пальцами. С наружной стороны руки найдите наивысшую точку

мышцы, когда большой и указательный пальцы сведены вместе.

Действие: помогает при запорах, головных болях, болях в плече, артрите и родовых схватках.

Изогнутый водоем (LI 11)

Положение: на вершине наружной стороны локтевого сгиба.

Действие: дает эффект при лихорадках, запорах и несварении желудка. Это мощная триггерная точка для толстой кишки.

■ *Вам не обязательно использовать все эти точки. Регулярное использование одной или двух из них достаточно эффективно.*

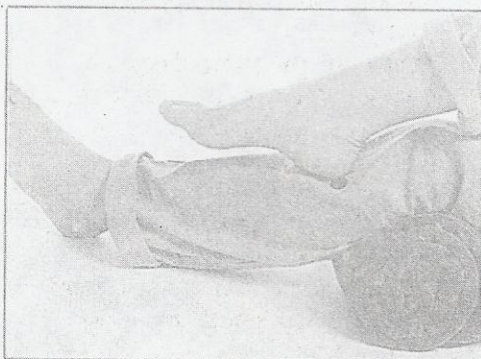
Упражнения на активных точках

Для достижения максимального эффекта начните эту процедуру лежа на спине.



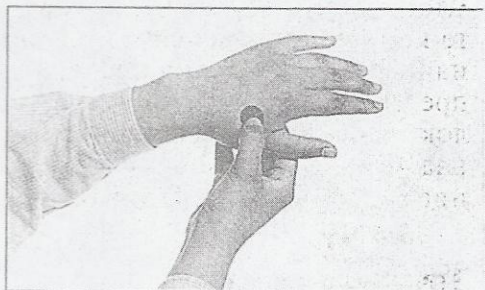
Шаг 1

Сильно нажмите на CV 6: положите кончики пальцев точно между пупком и лобковой костью. Постепенно надавливайте вглубь на 2,5 см, до тех пор, пока не нащупаете что-то твердое. Не ослабляйте давление; глубоко дышите, закрыв глаза.



Шаг 2

Стимулируйте точку St 36: положите правую пятку на наружную сторону большеберцовой кости левой ноги под коленом. Быстро растирайте эту точку в течение одной минуты. Потом сделайте то же для другой ноги.



Шаг 3

Твердо сожмите точку LI 4: раздвиньте большой и указательный пальцы левой руки. Положите большой палец правой руки на выпуклость между большим и указательным пальцами левой, а остальные пальцы — с тыльной стороны ладони точно напротив большого пальца. Постепенно сжимайте большой и указательные пальцы правой руки так, чтобы сильно сдвинуть выпуклость. Направляйте давление к кости, соединенной с фалангами указательного пальца левой руки. Сделайте три глубоких, длинных, медленных вдоха, продолжая сжимать

точку на левой руке в течение одной минуты. Потом поменяйте руки и сожмите точку LI 4 на правой руке. Сильно сдавливайте выпуклость; сделайте еще несколько глубоких, медленных вдохов.

Шаг 4

Нажмите на точку LI 11: согните руку перед собой ладонью вниз. Чтобы найти эту точку, положите кончики пальцев левой руки на наружную сторону правого предплечья там, где кончается локтевой сгиб. Глубоко дышите, надавливая на эту точку в течение одной минуты. Потом по-



меняйте руки и работайте над точкой LI 11 на другой руке. Глубоко дышите, удерживая эту точку на локтевом суставе в течение одной минуты.

Точечный массаж

Эта процедура снимает остаточное напряжение организма и повышает эластичность и упругость толстой кишки. Ее можно выполнять самостоятельно. Излишне напоминать, что ее надо делать натошак.

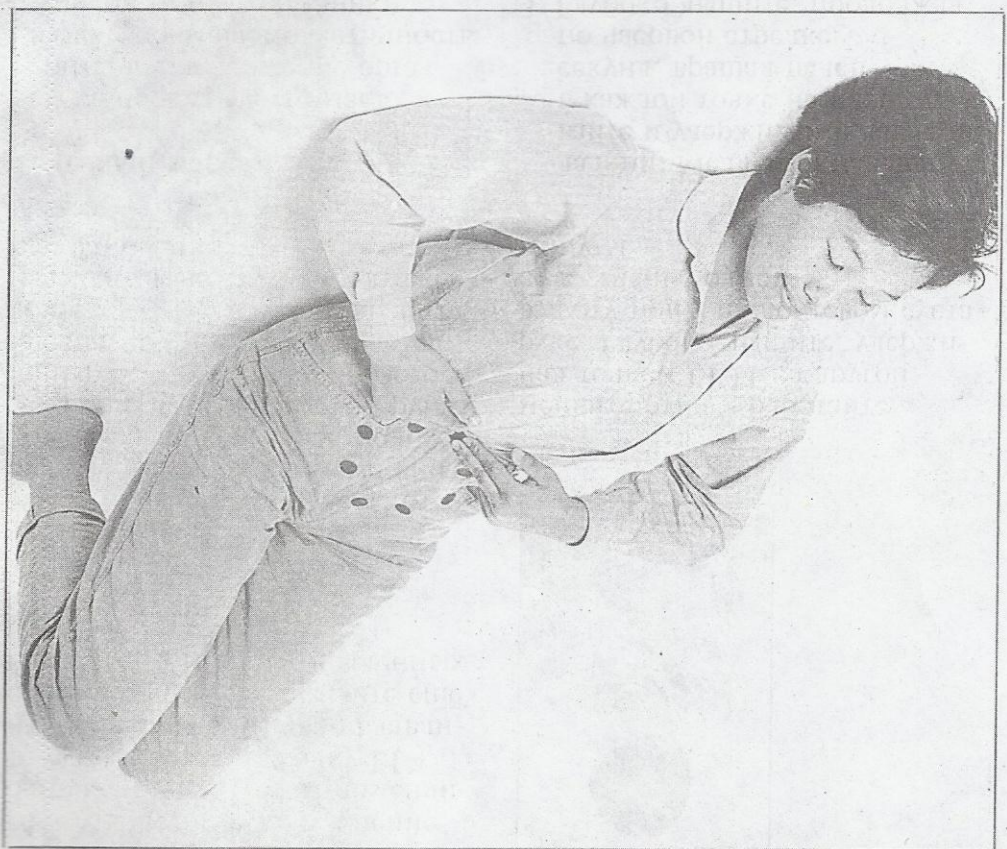
1. Лягте удобно на спину, согнув колени, и закройте глаза. Ступни поставьте на пол.
2. Начиная с вершины брюшной полости, постепенно воздействуйте пальцами на акупунктурные точки, расположенные на животе по кругу, диаметр которого примерно равен длине вашей

ладони. Медленно надавливайте и удерживайте давление в каждой точке на пять секунд, вращая палец по часовой стрелке.

3. Глубоко дышите, продолжая медленно массировать точки по часовой стрелке; нажимайте чуть сильнее, когда делаете второй и третий круги.
4. Опустите руки по бокам и полностью расслабьтесь, продолжая глубоко дышать.

■ *Вам не обязательно воздействовать на все эти точки.*

Регулярное использование одной или двух из них достаточно эффективно.



13

СУДОРОГИ И СПАЗМЫ

Моя приятельница Барбара в ее сорок с лишним лет часто страдала от судорог ног. У нее сводило ноги, и она почти не могла ходить. Так как Барбара работала медсестрой, ей приходилось быть на ногах весь день. Раньше, когда у нее случались судороги, она принимала обезболивающие пилюли. Поработав десять минут над точками на лодыжках и ступнях (все эти точки описаны ниже), она почти избавилась от судорог и болей.

Когда я показал ей эти точки в первый раз, мы оба были удивлены, насколько быстро, всего за несколько минут, удалось справиться с такой болезненной, затяжной проблемой с помощью точечного массажа. Теперь Барбара работает над этими точками почти каждый день, и судороги стали появляться гораздо реже.

Судороги обычно вызываются или обостряются мышечным напряжением. Во время судорог нервы затронутых мышц становятся сверхактивными, вызывая

их резкое и внезапное сокращение — судорогу или спазм. Напряженные мышцы в сокращенном состоянии затрудняют кровообращение, так что молочная кислота и другие токсины накапливаются. Это в свою очередь нарушает равновесие в этой области и увеличивает мышечное напряжение.

Судороги могут развиваться в любой мышце, но обычно они возникают в перетруженных мышцах. Например, бегунов чаще всего постигают судороги ступней и бедер. Мышцы, подвергшиеся большой физической нагрузке, также могут испытывать судороги в течение многих лет, если упругость мышц не будет своевременно восстановлена.

Если у вас возникли судороги бедра во время бега и вы сняли их с помощью точечного массажа, не бегайте весь остаток дня. Когда вы полностью избавились от судорог, осторожно походите, чтобы восстановить равновесие мышц бедра.

Активные точки

С помощью точечного массажа возможно избавиться от мышечных судорог двумя способами: работая над особыми точками, отвечающими за снятие судорог, и над точками, расположенными непосредственно на мышце.

Первый метод использует антиспазматическую триггерную точку GV 26 и точку Lv 3 для профилактики судорог и спазм. Точка Lv 3 находится на верхней части ступни в ложбине между первым и вторым пальцами. Если у вас судорога, немедленно сильно нажмите на точку GV 26. Продолжительное давление на эту точку быстро снимает судорогу. Этому приему вы можете легко обучить и своего ребенка.

Второй метод использует воздействие на точку в той области, где возникла судорога. Этот прямой метод состоит в очень плавном усилении давления на самую сердцевину мышцы; давление следует удерживать 2—3 минуты. Продолжительное давление на эту точку предотвращает резкое сокращение мышц.

Диета

Возникновение судорог может быть вызвано употреблением некоторых продуктов. Так, мясные продукты и соль оказывают сокращающее действие

на мышцы. Употребляемая в избытке соль вызывает отеки, а мясо — запоры. Традиционные китайские постулаты о здоровье говорят, что при чрезмерном потреблении соли мышцы и все органы теряют гибкость и эластичность.

Судорожные сокращения мышц могут также быть связаны с недостатком кальция в организме. Витамины D и E способствуют усвоению кальция, поэтому очень важно получать их в достаточном количестве. Например, сок свежего лимона в стакане теплой воды обеспечит ваш организм этими витаминами.

Согласно традиционной китайской медицине, происхождение судорог связано с деятельностью печени. Умеренное количество продуктов, содержащих кислоту, в вашем рационе тонизирует мышцы и предотвращает возникновение судорог. Напротив, избыток кислых и соленых продуктов может вызвать жесткость и отвердение мышц.

Профилактика судорог

Судороги можно легко предотвратить. И Аку-Йога, и точечный массаж помогают поддерживать эластичность мышц, а это самый верный способ профилактики судорог.

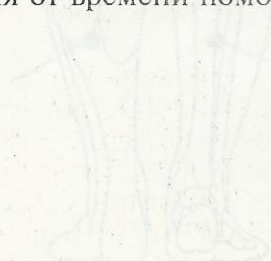
Аку-Йога оказывает двойное воздействие. Во-первых,

она повышает вашу чувствительность к напряжению собственных мышц, так что вы всегда знаете, какие участки вашего тела требуют наибольшего внимания. Во-вторых, упражнения Аку-Йоги мягко растягивают, освобождают и расслабляют мышцы и таким образом снимают напряжение, вызывающее судороги и спазмы.

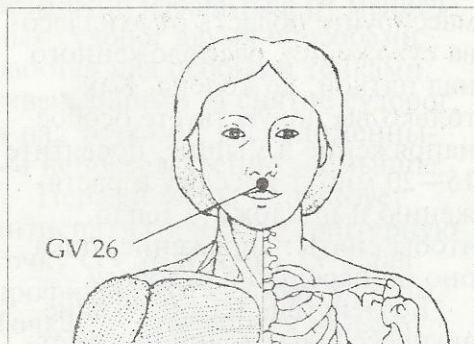
Массаж напряженных мышц, подверженных судорогам, также достаточно полезен. Если у вас бывают судороги в определенной области тела, ежедневный массаж и горячие компрессы время от времени помогут снять

мышечное напряжение. Обязательно используйте активную точку В 57 (описанную на следующей странице), а также массируйте область от ахиллеса сухожилия, расположенного над пяткой, до колена. Как только вы почувствуете особое напряжение в мышце, посвятите 15—20 минут массажу и растяжению и приложите тепло, чтобы снять напряжение, пока оно не перешло в судорогу.

Воздействие на следующие акупунктурные точки поможет вам расслабить мышцы и предотвратить судороги и спазмы.



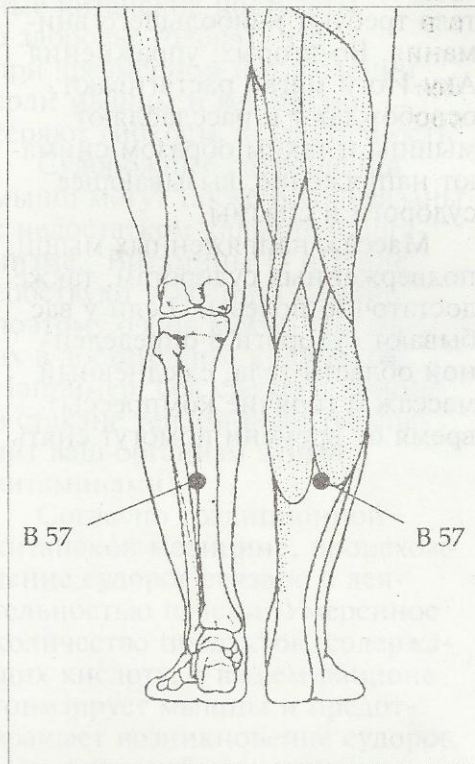
Активные точки для снятия судорог и спазмов



Центр личности (GV 26)

Положение: на расстоянии 2/3 от верхней губы до носа, над верхней губой.

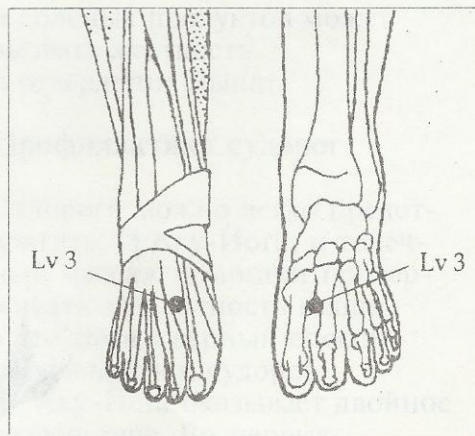
Действие: эта точка экстренной помощи традиционно используется для снятия судорог, обмороков и головокружения.



Поддерживающая гору (B 57)

Положение: в центре основания икроножной мышцы, на полпути между коленным сгибом и пяткой, на вершине выступа икроножной мышцы.

Действие: снимает судороги ног (особенно в икроножной мышце), боль в колене, люмбаго и отечность ног.



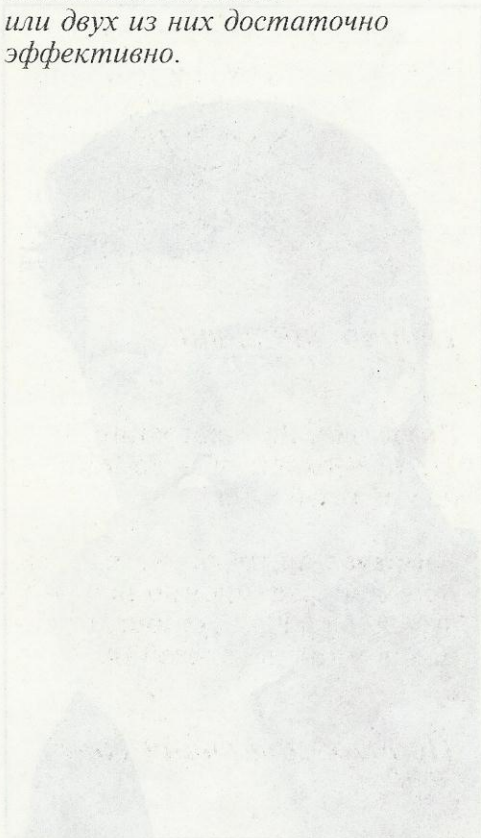
Больше натиска (Lv 3)

Положение: на вершине стопы, в ложбине между большим и вторым пальцами.

Действие: эффективен при судорогах стоп, головных болях,

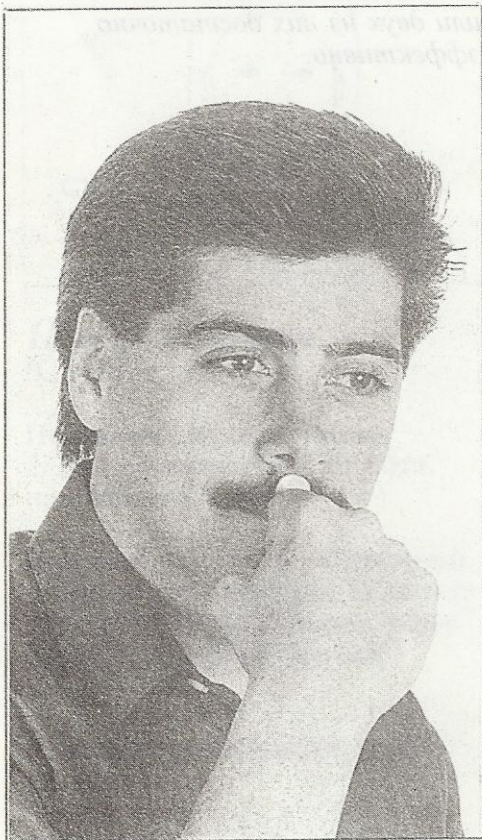
усталости глаз, а также помогает при аллергиях и артрите.

■ *Не обязательно использовать все эти точки. Регулярное использование одной или двух из них достаточно эффективно.*



Упражнения на активных точках

Примите удобную позу для следующей процедуры.

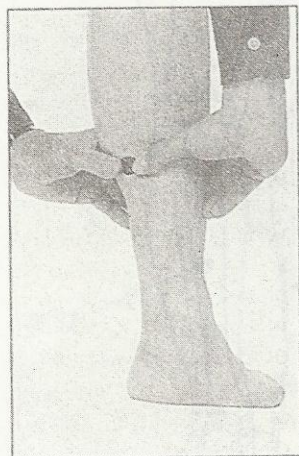


Шаг 1

Сильно нажмите на точку GV 26: указательным пальцем или его суставом нажмите достаточно сильно на точку между носом и верхней губой; это важная антиспазматическая точка. Держите одну минуту, глубоко дышите.

Шаг 2

Надавите на В 57: обхватите голень ладонями и надавите большими пальцами в центр основания икроножной мышцы. Воздействуйте аккуратно и постепенно в течение одной минуты.



Шаг 3

Стимулируйте точку Lv 3: положите указательный и средний



пальцы на верхнюю часть стопы
в углубление между костями,
соединенными с фалангами

первого и второго пальцев.
Сильно растирайте эту точку
в течение одной минуты.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 5, 28 и 35.

ДЕПРЕССИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Депрессия — это вид эмоционального расстройства, характеризующийся унынием, апатией, горем, рассеянностью, ощущением потерянности или эмоционального истощения. Депрессия сигнализирует о том, что равновесие вашей жизни нарушилось. Например, часто мы впадаем в депрессию, потеряв цель в жизни или когда нам не хватает душевной близости в отношениях. Это может превратиться в порочный круг, и такое саморазрушающее настроение лишь усугубляет депрессивное состояние. Когда страдают наши нравственные и личные устои, мы «ломаемся» эмоционально и физически.

Важно различать кратковременную депрессию и более длительную. В последнем случае необходимо обратиться за консультацией или лечением к специалисту. Тем не менее техника точечного массажа и глубокого расслабления, описанная в этой главе, является исключительно полезной в случае сильной депрессии или в состоянии паники.

Депрессия также может развиваться на фоне подавления

эмоций или ограниченной физической активности. Воздействие на описанные в этой главе точки для снятия депрессивного состояния помогают освободить накопившуюся в нас энергию. Когда вы нажимаете на эти точки, вы помогаете раскрыться заблокированным областям организма, и подавленные эмоции выходят на поверхность. Тогда вы сможете совсем по-другому оценить ваши ощущения и побороть саму причину вашей депрессии.

Образ жизни

Четыре концепции, приведенные ниже, помогут вам развить индивидуальный подход к стрессовой ситуации, важный для предотвращения депрессии.

- *Любовь к себе*: старайтесь создавать для себя ситуации, вызывающие у вас положительные эмоции, удовлетворяющие ваши личные потребности.
- *Взаимоотношения*: общайтесь с людьми, к которым вы хорошо относитесь и которые позитивно к вам настроены.

- *Любимая работа:* найдите такое дело, которое соответствует вашим целям и потребностям.
- *Планы на будущее:* наметьте жизненные цели, к которым вы будете стремиться.

Диета

Причиной депрессии часто бывает гипогликемия (пониженное содержание сахара в крови), которая характеризуется резкими перепадами настроения и может быть вызвана избыточным потреблением сахара. Потребление сахара поднимает его уровень в крови, что приводит к эмоциональному взрыву. Чтобы сбалансировать содержание сахара в крови, поджелудочная железа производит избыточное количество инсулина, что в свою очередь резко снижает концентрацию в крови сахара, вызывая усталость, депрессию и состояние тревоги.

Людам, страдающим гипогликемией, следует избегать употребления сладостей, алкоголя, кофе и фруктов с большим содержанием сахара. Свежие овощи, бобовые, фасоль суп, брюссельская капуста эффективно нейтрализуют избыточное количество сахара в крови.

Депрессия также может быть вызвана недостатком витаминов

С и Е. Салаты из кабачков и огурцов, заправленные свежим лимонным соком, являются прекрасным источником этих витаминов.

Причина эмоциональных расстройств часто кроется в поверхностном дыхании, так как оно не обеспечивает нормальный доступ кислорода в кровь. Вы в состоянии избавиться от этого, получив двойную выгоду: во-первых, работая над активными точками, описанными в этой главе, вы можете усилить кровообращение; во-вторых, глубокое дыхание улучшит снабжение организма кислородом и повысит эффективность акупрессуры.

Обратите внимание на свое дыхание, когда вы плохо себя чувствуете: оно, как правило, поверхностное и стесненное. Простой и эффективный способ побороть кратковременную депрессию — дышать глубже. Это кажется простым, но на самом деле требует глубокой концентрации. Закройте глаза и постарайтесь дышать глубоко. Это расслабит ваш организм и поможет избавиться от неприятных мыслей и образов.

Если вы увеличите глубину дыхания так, что будете делать не более четырех вдохов в минуту, то через пять минут такой процедуры вы почувствуете себя лучше.

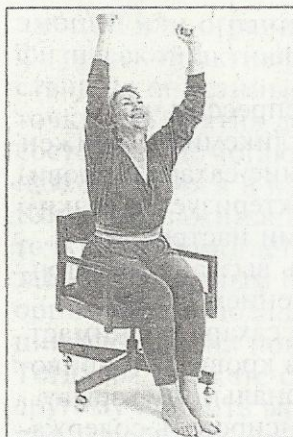
Небольшие советы, как избавиться от депрессии

Попробуйте выполнить лишь два из следующих упражнений, и ваша депрессия может исчезнуть!

- **Аэробика:** от наиболее распространенной, кратковременной депрессии можно избавиться за 20—30 минут катанием на велосипеде, плаванием, танцами (под хорошую музыку), бегом или быстрой ходьбой.
- **Примите стимулирующий душ:** начните с теплой воды, постепенно делая ее горячее. Потом добавляйте холодную воду до тех пор, пока можете терпеть. Холодная вода стимулирует нервные окончания, расположенные близко к поверхности кожи, и оказывает омолаживающее действие. Откажитесь от этого, если у вас серьезное заболевание, а также в случае беременности и менструации.
- **Упражнения на глубокое дыхание:** всего за десять минут вы можете насытить организм кислородом и избавиться от депрессии с помощью глубокого дыхания и релаксации.
- **Двигательная и дыхательная медитация:** в течение пяти минут процедура «Освобождение от депрессии» сделает ваше дыхание глубоким и улучшит ваше самочувствие.

Освобождение от депрессии

1. Лягте на спину или удобно сядьте, выпрямив спину; ступни опустите на пол.



2. Потянитесь вверх обеими руками; сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, крепко сожмите кулаки, напрягая все мышцы рук.

3. Медленно выдохните, напрягая руки и опуская кулаки на грудь.
4. Повторите шаги 2 и 3 несколько раз.
5. Теперь скрестите руки перед грудью, касаясь пальцами верхней наружной стороны груди, примерно в точках Lu 1; ваши запястья перекрещиваются в центре верхней части грудины.
6. Опустите подбородок на грудь.
7. Сделайте подряд четыре глубоких вдоха через нос (без выдохов), наполнив легкие полностью на четвертом вдохе. Задержите дыхание на несколько секунд.
8. Медленно выдохните через рот.
9. Повторяйте это упражнение в течение 2—3 минут, концентрируясь на глубине и ритмичности дыхания.



АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ СНЯТИЯ ДЕПРЕССИИ

Жизненная диафрагма (В 38)

Положение: между лопаткой и позвоночником на уровне сердца.

Действие: воздействие на эту точку помогает успокоиться и достичь душевного равновесия. Эффективно при необъяснимой тревоге, горе и прочих эмоциональных расстройствах.

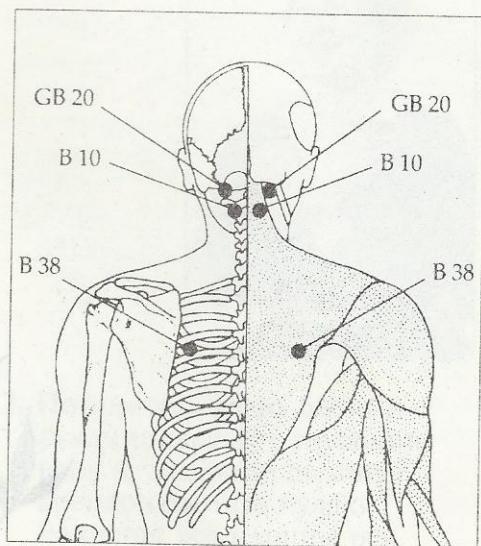
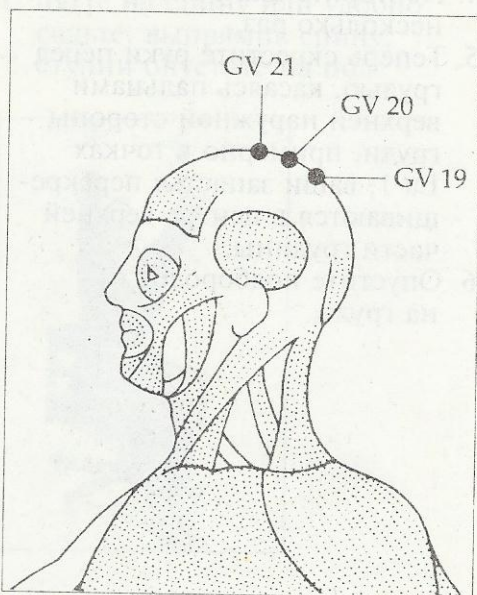
Божественный столб (В 10)

Положение: на 1,5 см ниже основания черепа, на ременных мышцах на расстоянии примерно сантиметра с каждой стороны позвоночника.

Действие: помогает при эмоциональном стрессе, истощении, депрессии и ощущении тяжести в голове.

Ворота сознания (GB 20)

Положение: под основанием черепа, в углублении между двумя большими вертикальными шейными мышцами, на расстоянии 5—7,5 см друг от друга (в зависимости от размера головы).



Действие: помогает при депрессии, головной боли, головокружении, спазмах в горле и раздражительности.

Три следующие точки расположены на темени.

Следующая вершина

(GV 19)

Предшествующая вершина

(GV 20)

Точка встречи № 100

(GV 21)

Положение: начните с точки GV 20, положив пальцы левой руки за левое ухо, а правой руки — за правое. Передвигайте кончики пальцев вверх к темени, потом двигайте их вниз к затылку до углубления (GV 20). Точка GV 19 также находится в углублении 2,5 см.

Элегантный особняк
(K 27)

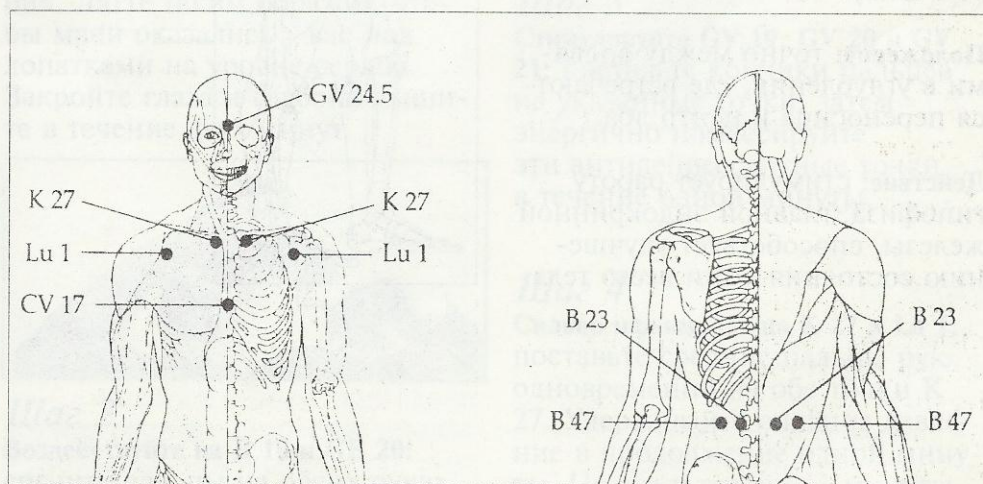
Положение: в углублении между ключицей и грудинной костью.

Действие: помогает при аллергиях, отягченных одышкой, затрудненным дыханием, астмой, кашлем и болью в горле.

Опускающая
(Lu 1)

Положение: на внешней части грудины, на ширине трех пальцев ниже ключицы.

Действие: дает эффект при астме, затрудненном дыхании, напряжении в грудной области.



воздействуйте на обе точки
Lu 1.



минуты до появления ощущение тепла.



*Медленно выпрямитесь
и продолжайте.*

Шаг 5

Энергично воздействуйте на B 23 и B 47: поместив костяшки пальцев на нижнюю часть спины, быстрыми движениями трите точки, перемещаясь вверх-вниз в течение одной

Шаг 6

Стимулируйте St 36: поставьте пятку правой ноги на точку St 36 на левой и быстрыми энергичными движениями трите это место в продолжение одной минуты. Затем поменяйте ноги.



Шаг 7

Видение третьим глазом: слегка наклонив голову, соедините ладони обеих рук вместе, поместите указательный и средний пальцы рук на точку *Третьего*

глаза. Глубоко дыша, сконцентрируйте внимание на этой точке.



Шаг 8

Воздействуйте на CV 17: кончики пальцев одной руки поставьте в центр грудины, на уровне серд-

ца, в небольшие впадины. Удерживая давление на точку, глубоко и медленно дышите. Очень благотворно воздействует на организм.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 6, 8 и 10.

15

ДИАРЕЯ

Точечный массаж может способствовать повышению тонуса брюшной полости и улучшению пищеварения. Точки в области желудка непосредственным образом связаны с кишечником. Надавливание пальцами в этой области напоминает работу насоса и воздействует на мышцы брюшной полости и органы пищеварения. Точки на ногах, в частности на ступнях, также посылают сигналы в пищеварительную систему и способствуют прекращению диареи. Если у вас тяжелая форма диареи неизвестного происхождения, то прежде всего обратитесь к врачу. Детям точечный массаж можно использовать очень осторожно, после постановки диагноза и при отсутствии возражений со стороны врача-педиатра.

Воздействие на точки Sp 16 и CV 6 повышает тонус брюшной полости; на точки St 36, Sp 4, Lv 2 на ногах и ступнях приводит в равновесие желудочно-кишечную систему, оказывая

влияние на механизм, регулирующий впитывание жидкости кишечником. Воздействуя на эти точки 3—4 раза в день, вы избавите себя от диареи и восстановите баланс работы внутренних органов.

Диета: пища должна быть богатой белками и углеводами, но при этом содержать мало продуктов с волокнистой структурой. Избегайте холодных сладких блюд (мороженое, сладкая газированная вода) и ограничьте потребление фруктов и соков. При диарее полезно однодневное голодание, но при этом необходимо часто пить понемногу жидкости, чтобы избежать обезвоживания организма, которое является реальной опасностью при диарее.

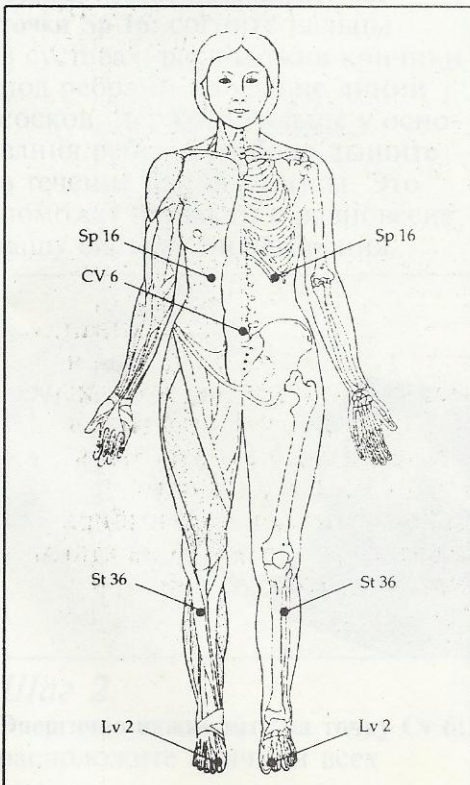
Перед тем как обратиться к голоданию, посоветуйтесь с врачом. Заварите одну чайную ложку корня имбиря (желательно свежего) на стакан воды и пейте этот чай 3 раза в день.

Активные точки для лечения диареи

Печаль брюшной полости (Sp 16)

Положение: чуть ниже уровня грудной клетки, примерно полтора сантиметра в сторону позвоночника от линии сосков.

Действие: останавливает диарею, снимает боль при язве желудка, помогает при расстройстве пищеварения, отсутствии аппетита. Снимает болевые ощущения в брюшной области.



Море энергии (CV 6)

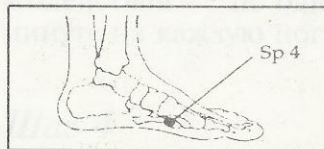
Положение: на ширине двух пальцев ниже пупка.

Действие: помогает при хронической диарее, запорах, скоплении газов, укрепляет мышцы брюшной полости.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на четыре пальца ниже коленной чашечки и на один палец к наружной стороне бедра. Если вы правильно нашли точку, то, нажав на нее и двигая при этом ступней вверх-вниз, вы почувствуете сокращение мышцы.

Действие: укрепляет тело, повышает тонус мускулатуры, способствует пищеварению и восстановлению нормальной работы желудка.



Дед-внук (Sp 4)

Положение: на своде ступни, на расстоянии большого пальца руки от сустава большого пальца ступни.

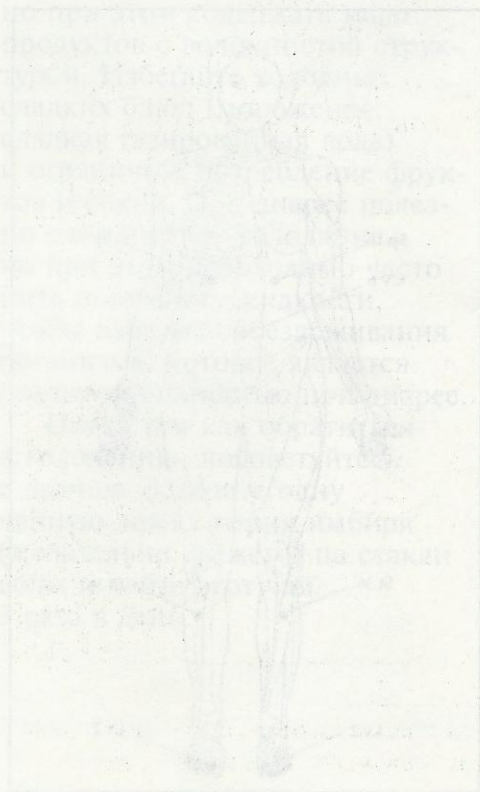
Действие: помогает при расстройствах пищеварения, диарее, тошноте и болях в желудке.

Путешествуй между (Lv 2)

Положение: в области перепонки, соединяющей большой и второй пальцы ноги.

Действие: эффективен при диарее, болях в желудке, головных болях и тошноте.

■ *Не обязательно использовать все точки. Достаточно регулярно воздействовать на одну-две из них.*



Упражнения на активных точках

Лягте на спину или сядьте поудобнее.



Шаг 1

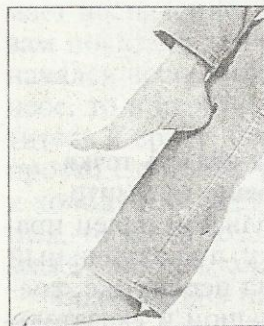
Одновременно используйте обе точки Sp 16: согните пальцы в суставах, расположив кончики под ребрами на уровне линии сосков. Держите пальцы у основания ребер и глубоко дышите в течение одной минуты. Это поможет привести в равновесие вашу систему пищеварения.



Шаг 2

Энергично нажимайте на точку Cv 6: расположите кончики всех

пальцев по линии точно между пупком и центром лобковой кости. Постепенно усиливайте давление на нижнюю часть живота. Закройте глаза, глубоко дышите. Воздействие на эту область в течение двух минут способствует повышению тонуса прямой кишки.



Шаг 3

Энергично растирайте область точки St 36: расположив пятку правой ноги в центре области точки на левой ноге, массируйте точку. Поменяйте ноги. Время воздействия — по одной минуте на каждую ногу.

Шаг 4

Стимулируйте Sp 4: ступню согнутой правой ноги поместите на колено левой ноги. Большим пальцем правой руки энергично надавливайте на точку Sp 4, расположенную на своде правой стопы. Затем поменяйте ноги.

Время воздействия — по одной минуте на каждую ногу.



Шаг 5

Воздействуйте на область точки Lv 2 на каждой ноге: нажмите, расположив большой палец правой руки сверху, а указательный снизу стопы, на перепонке, соединяющей большой и указательный пальцы стопы. Направленные растирающего движения — к основанию большого пальца. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Время воздействия — одна минута. Затем поменяйте ноги.



Шаг 6

Повторение шага 3: быстро и энергично растирайте точку St 36 сначала на одной, затем на другой ноге, пока не почувствуете тепло в этой области.

Шаг 7

Повторение шага 1: одновременно воздействуйте на обе точки Sp 16, закрыв глаза и глубоко дыша животом в течение двух минут.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 6, 32 и 39.

Боли в ухе

Как-то раз мне пришлось объяснять, как избавиться от ушной боли одной очаровательной девочке девяти лет по имени Жюли. Мы подлетали к аэропорту Сан-Франциско, и самолет стал снижаться. Жюли зажала уши ладонями и заплакала. Ее мать беспомощно взглянула на меня и покачала головой: «Так случается с ней всякий раз, когда мы куда-нибудь летим». Даже не коснувшись девочки, я показал ей, как надо нажимать на точки под мочкой уха. Она послушалась, через несколько минут боль как рукой сняло, и Жюли снова улыбалась. Ее мать была пора-

жена и принялась благодарить меня. Девочка впервые перенесла посадку без боли и слез.

Точечный массаж помогает снять боль в ушах и даже снимает воспаление. Однако, если вам показалось, будто в ухе начался воспалительный процесс, то в первую очередь обратитесь к врачу. Если ваши уши просто слишком чувствительны к холоду или перепадам давления, то здесь точечный массаж может оказать хорошую услугу.

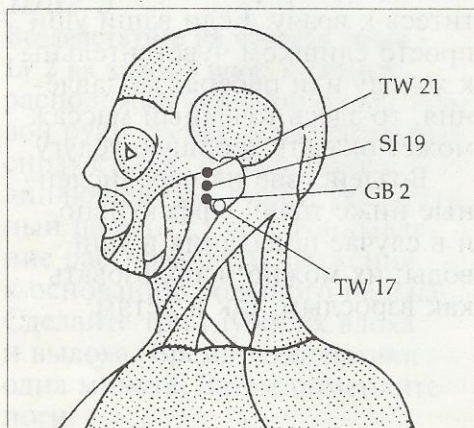
Воздействие на перечисленные ниже точки эффективно и в случае попадания в уши воды; их можно использовать как взрослым, так и детям.



Активные точки для снятия боли в ушах

Слуховые ворота (TW 21)
Место слушания (SI 19)
Воссоединение слуха (GB 2)

Положение: точка SI 19 находится непосредственно возле слухового прохода в углублении, которое увеличивается, когда открывают рот. Точка TW 21 расположена на 1 см выше предыдущей, а точка GB 2 — на 1 см ниже первой точки.



Действие: снимают боль в ушах, боли в челюстях, зубную и головную боль.

Заслон от ветра (TW 17)

Положение: за мочкой уха.

Действие: снимает боль в ушах, лицевые спазмы, боли в челюс-

тях, боль в горле, зуд в ушах; также помогает при свинке (паротите) и зубной боли.

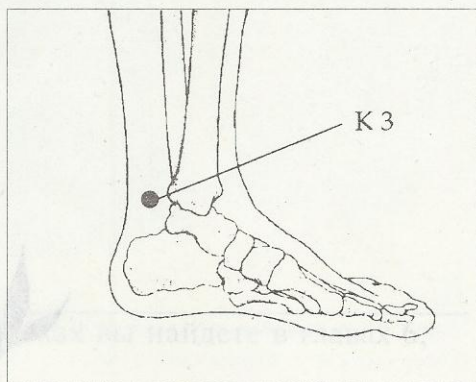
Могучий поток (К 3)

Воздействие на эту точку особенно эффективно при болях, вызываемых ростом зубов мудрости.

Предостережение: запрещается использовать эту точку после третьего месяца беременности.

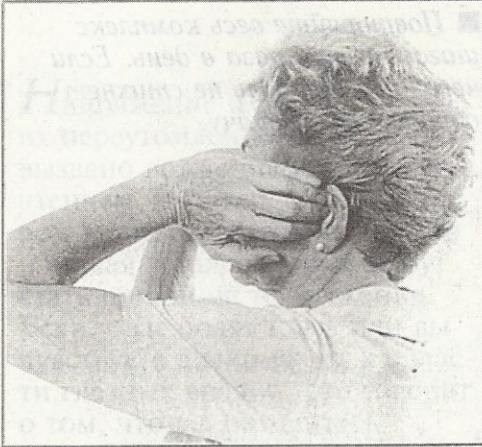
Положение: на стопе, в центре между внутренней частью таранной кости и ахиллесовым сухожилием.

Действие: снимает боли и «звон» в ушах.



Упражнения на активных точках

Лягте или сядьте поудобнее.



Шаг 1

Воздействуйте на TW 21, SI 19, GB 2: сперва поместите средний палец руки на точку SI 19, затем безымянный палец на точку TW 21 и указательный палец на точку GB 2.

Так же расположите пальцы второй руки на другой стороне головы. Нажмите на все три точки с обеих сторон головы одновременно и удерживайте давление в течение 3 минут. Рот слегка приоткрыт, глаза закрыты, дыхание глубокое. Если почувствуете, что давление на какую-то из этих трех точек оказывает осязаемое действие, то продолжайте воздействовать на нее до 10 минут или же до затихания боли.

Шаг 2

поместите средние пальцы рук во впадины за мочками ушей (TW 17) и слегка надавите. Это может оказаться довольно болезненным. В течение 2 минут старайтесь глубоко дышать, продолжая давление на точки.



Шаг 3

Повторите шаг 1: воздействуя на точки в течение 2 минут, глубоко дышите.

Шаг 4

Надавите на точку К 3: большим пальцем правой руки воздействуйте на точку на правой ноге, затем большим пальцем левой руки на точку на левой ноге. Энергично надавливайте

НАПРЯЖЕНИЕ В ГЛАЗАХ

Напряжение и резь в глазах, их переутомление может быть вызвано вождением автомобиля, чтением, работой за компьютером и т.п. Загрязнение воздуха и общая усталость тоже могут стать причиной напряжения. Если у вас болят глаза или вы чувствуете дискомфорт в области глазных впадин, это говорит о том, что вы находитесь под воздействием стресса или ваш организм в целом переутомлен. Другими симптомами общей усталости, помимо напряжения в глазах, являются головные боли, раздражительность, напряженность и боль

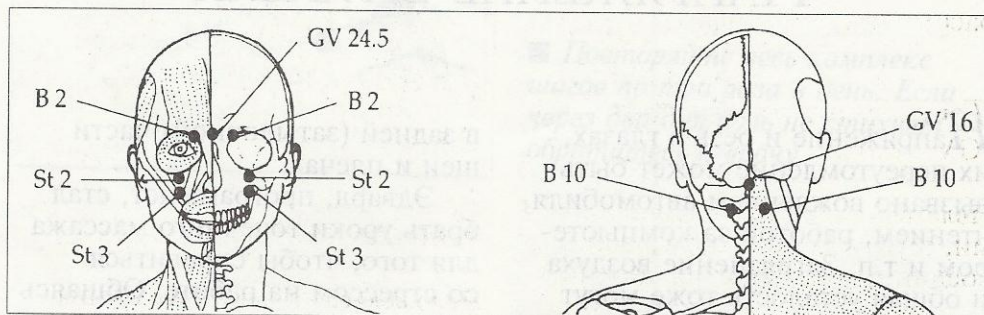
в задней (затылочной) части шеи и плечах.

Эдвард, программист, стал брать уроки точечного массажа для того, чтобы справиться со стрессом на работе. Общаясь с людьми, он легко выходил из себя, мог вспылить и обидеть собеседника. Эдвард научился воздействовать на точки для снятия напряжения в глазах, и его поведение изменилось, все затруднения и проблемы в общении исчезли.

Воздействуя на перечисленные ниже точки, вы улучшите самочувствие при сильном утомлении.



Активные точки для снятия напряжения в глазах



Сверлящий бамбук (B 2)

Положение: во впадинах по обе стороны от переносицы у внутреннего края бровей.

Действие: помогает при болезных и воспаленных глазах, головных болях, помутнении зрения, сенной лихорадке.

Четыре белка (St 2)

Положение: на 1 сантиметр вниз от центра нижнего края глазной впадины в углублении щеки.

Действие: снимает боль и жжение в глазах, сухость глаз, головные боли.

Красота лица (St 3)

Положение: внизу на скуле, прямо на линии зрачка.

Действие: снимает напряжение и давление в глазах, помогает восстановить носовое дыхание, ослабляет приливы крови к голове.

Божественный столб (B 10)

Положение: на 1,5 сантиметра вниз от основания черепа, на ширине 1 пальца по обе стороны от позвоночника.

Действие: снимает стресс, утомление, устраняет чувство тяжести в голове, напряжение и отеки вокруг глаз.

Замок ветра (GV 16)

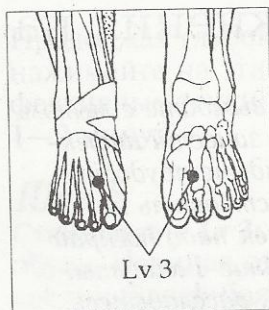
Положение: над позвоночником в углублении под основанием черепа.

Действие: положительно влияет на общее состояние глаз, ушей, носа и горла; снимает головные боли и помогает при нервных расстройствах и срывах.

Точка третьего глаза (GV 24,5)

Положение: точно между бровями, в углублении, образованном соединением лба и переносицы.

Действие: положительно влияет на эндокринную систему, в частности на гипофиз; помогает при сенной лихорадке, головных болях и напряжении в глазах.



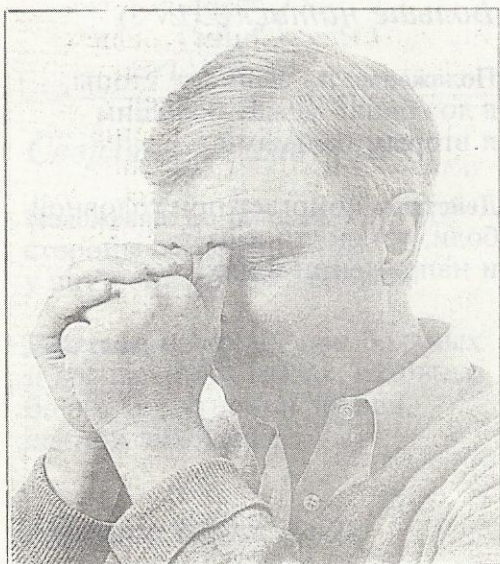
Больше натиска (Lv 3)

Положение: на вершине стопы, в ложбинке между большим и вторым пальцами.

Действие: помогает при головной боли, усталости глаз и напряжении в них.

Упражнения на активных точках

Перед началом вымойте с мылом руки, чтобы не занести инфекцию в глаза. Сядьте поудобнее, так как воздействовать на каждую из точек надо по крайней мере в течение 1 минуты. Закройте глаза, расслабьтесь, дыхание глубокое, спокойное.



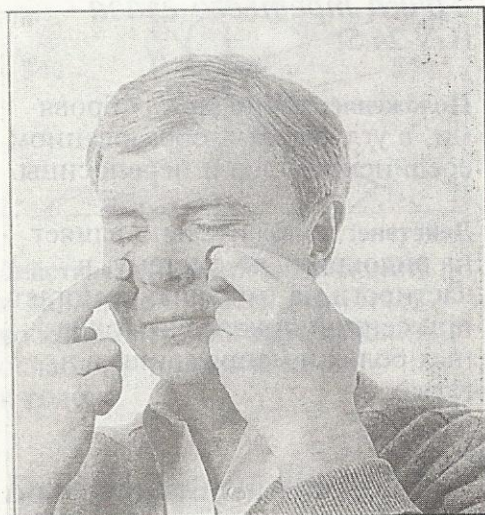
Шаг 1

Воздействуйте на В 2: найдите точку В 2 у каждого глаза, положите на них большие пальцы рук. Глубоко дыша, в течение 1 минуты надавливайте вверх и внутрь глазной впадины.

Шаг 2

Стимулируйте St 2 и St 3: найдите точки St 2 и St 3 соответственно на каждой щеке. Закрыв глаза,

слегка надавите указательным и средним пальцами на точки; удерживайте давление в течение 1 минуты. Дыхание глубокое.



Шаг 3

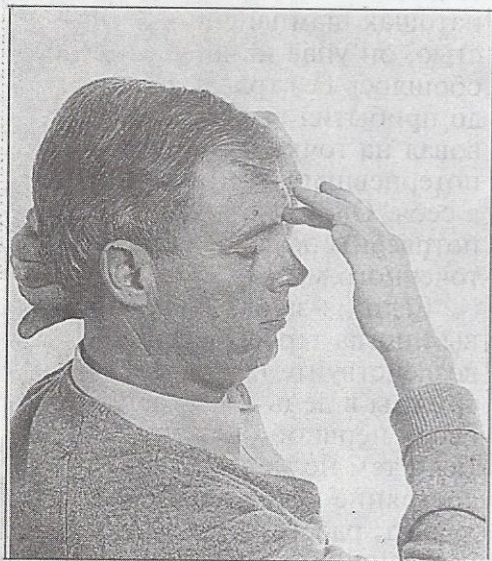
Воздействуйте на В 10: согните пальцы рук в суставах и плотно установите их на точку В 10 по обе стороны от позвоночника. Удерживайте несильное давле-



ние в течение 1 минуты.
Дыхание глубокое.

Шаг 4

Держите GV 16 и GV 24,5: средний палец левой руки поместите на точку GV 16 в глубокую впадину в центре у основания черепа. Средним пальцем правой руки слегка коснитесь точки GV 24,5 и, закрыв глаза, сосредоточьте свое внимание на этой точке.



Продолжая глубоко дышать, нажимайте на эти высокоэффективные точки в течение 1—2 минут.

Шаг 5

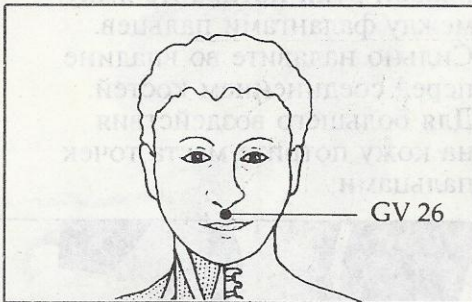
Стимулируйте Lv 3: снимите обувь. Начиная от перепонки, соединяющей большой и второй пальцы на ногах (точка Lv 3), скользящими движениями указательным и средним пальцем правой руки потирайте ямку между фалангами пальцев. Сильно надавите во впадине перед соединением костей. Для большего воздействия на кожу потрите места точек пальцами.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 16, 20, 35 и 38.

ОБМОРОКИ

Воздействие на определенные точки помогает восстановить и сбалансировать функции организма. Одна из таких самых знаменитых точек — GV 26 —



расположена между носом и верхней губой. Для того чтобы вывести себя из состояния, близкого к обмороку, вы можете пользоваться или одной этой точкой, или комбинацией точек. Эти точки расположены на пути сигналов естественным механизмам равновесия организма, восстанавливающим его функ-

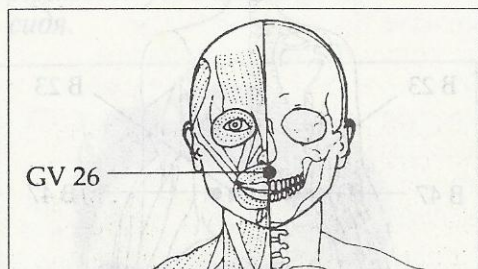
ции после каких-либо сильных потрясений.

Как-то раз я присутствовал на вечеринке по случаю помолвки одного моего друга. Вдруг один из гостей потерял сознание. Очевидно, он выпил натошак шампанское. К счастью, он упал на диван и дело обошлось без травм. Еще до прибытия врача я воздействовал на точку под носом потерпевшего, и он пришел в себя. Окружающие были потрясены эффективностью точечного массажа.

Если из-за общей слабости вы иногда теряете сознание, воздействуйте на эти точки трижды в день для укрепления своей нервной системы. Если тем не менее ваше состояние не улучшается, значит, расстройство более серьезное и вам следует обратиться к врачу.



Активные точки, способствующие выходу из состояния обморока



Центр личности (GV 26)

Положение: на расстоянии 2/3 от носа до верхней губы.

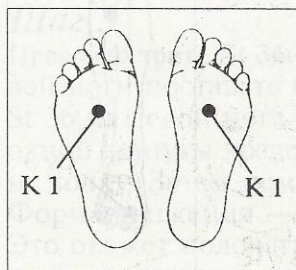
Действие: эта точка экстренной помощи традиционно используется для снятия боли при менструации, при оказании помощи потерявшему сознание, при судорогах, головокружении, эпилепсии, болях в позвоночнике и нервном возбуждении.

Море жизни (В 23 и В 47)

Предостережение: не нажимайте на поврежденные позвонки, сломанные или треснувшие кости. Если у вас слабый позвоночник, то легкие прикосновения могут с успехом заменить сильное надавливание. Если у вас возникли вопросы или сомнения, то обязательно обратитесь сначала к врачу.

Положение: в нижней части спины на уровне талии, на ширине 2—4 пальцев в обе стороны от позвоночника.

Действие: помогает при обмороке, головокружении, усталости, сильной слабости и неуравновешенности.



Бурлящие источники (K 1)

Положение: на подошве стопы в центре ее верхней части.

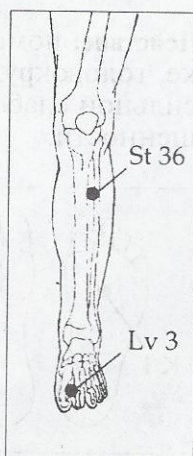
Действие: точка экстренной помощи при обмороках, шоке, конвульсиях и т.п.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на ширине 4 пальцев под коленной чашечкой и одного пальца по направлению к внешней стороне большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, то при движениях

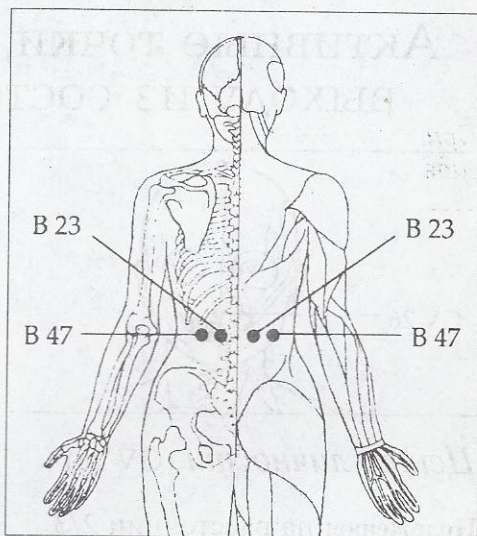
ступни вверх-вниз, вы почувствуете сокращение мышцы.

Действие: укрепляет организм, повышает мышечный тонус, снимает усталость, помогает при слабости, головокружении и обмороках.



Больше натиска (Lv 3)

Положение: в верхней части ступни, в ложбинке между большим и вторым пальцами ноги.

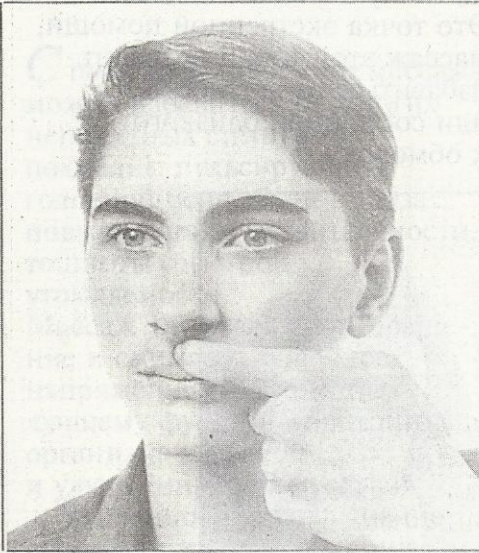


Действие: помогает при обмороках, головокружении, утомлении, головных болях, небольших нервных расстройствах.

■ Не обязательно пользоваться всеми этими точками. Для достижения желаемого результата, можно ограничиться одной-двумя наиболее для вас эффективными.

Упражнения на активных точках

Примите удобное положение сидя.



Шаг 1

Указательным пальцем воздействуйте на точку GV 26: оказывайте энергичное давление на нее в течение 1 минуты. Направление давления — к центру верхней десны.



Шаг 2

Трите В 23 и В 47: сожмите пальцы в кулаки и костяшки расположите на точках В 23 и В 47 в нижней части спины. Производите давяще-разминающие движения в течение 1 минуты.

Снимите обувь.

Шаг 3

Проворно трите St 36: пятку правой ноги поставьте на точку St 36 на левой ноге и в течение одной минуты воздействуйте на точку. Затем поменяйте ноги. Форма движения — растирание. Это окажет положительное оздоровительное воздействие на весь ваш организм в целом.



Шаг 4

Воздействуйте на Lv 3: указательные и средние пальцы обеих рук

поместите на точки Lv 3 на обеих ступнях. В течение тридцати секунд быстрыми движениями массируйте впадины между фалангами пальцев рядом с местом их сочленения.



Шаг 5

Воздействуйте на К 1: сожмите кисть в кулак и массируйте

подошву ступни в течение тридцати секунд (точка К1). Затем второй рукой массируйте точку на другой ступне. Если хотите, можете просто надавить на точку большим пальцем. Это точка экстренной помощи, массаж этой точки позволит избавиться от усталости или состояния, близкого к обмороку.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 10, 23 и 30.

ПОХМЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

С помощью точечного массажа можно избавиться от многих неприятных симптомов похмелья: пульсирующей головной боли, боли в глазах, повышенной чувствительности, тошноты, быстрой утомляемости.

Массаж улучшает кровообращение и снимает мышечное напряжение, что помогает лучшему функционированию организма в целом и улучшению самочувствия.

Усиленное кровообращение способствует детоксикации организма.

Хотя эта глава посвящена описанию основных точек для снятия симптомов похмелья, эти же самые точки могут быть использованы и в других случаях, когда требуется добиться общей гармонизации деятельности организма

и способности преодоления алкогольной зависимости.

Если вы уже давно злоупотребляете алкоголем или испытываете сильный соблазн выпить, то использование точечного массажа дважды в день ежедневно в течение трех недель поможет вам справиться с алкогольной зависимостью. Нелишне было бы проконсультироваться у специалиста, который дал бы вам дополнительные советы.

Один мой приятель, прежде выпивавший, во многом был обязан именно точечному массажу избавлением от своих проблем.

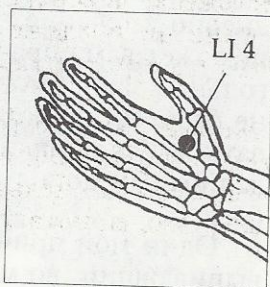
Если пользоваться массажем дважды в день, то снимается мышечное напряжение, характерное для состояния похмелья, что помогает восстановить все функции организма.



АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ СНЯТИЯ СИМПТОМОВ ПОХМЕЛЯ

Входя в долину (LI 14)

Предостережение: запрещается использование этой точки беременным женщинам до наступления родов, так как воздействие на эту точку может вызывать преждевременные схватки.



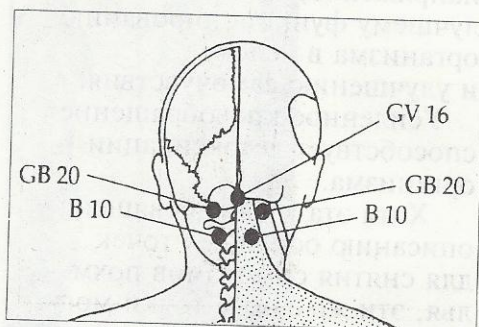
Положение: на выпуклости между большим и указательным пальцами рук, на верхней части мышцы, которая заметно выступает, когда большой и указательный пальцы сведены вместе.

Действие: снимает боль (в целом), устраняет головные боли в передней части головы, возникшие вследствие похмелья, боли в плечах, боли, сопровождающие родовые схватки.

Божественный столб (B 10)

Положение: на полтора сантиметра ниже основания черепа, на ременных мышцах, на расстоянии сантиметра с каждой стороны от позвоночника.

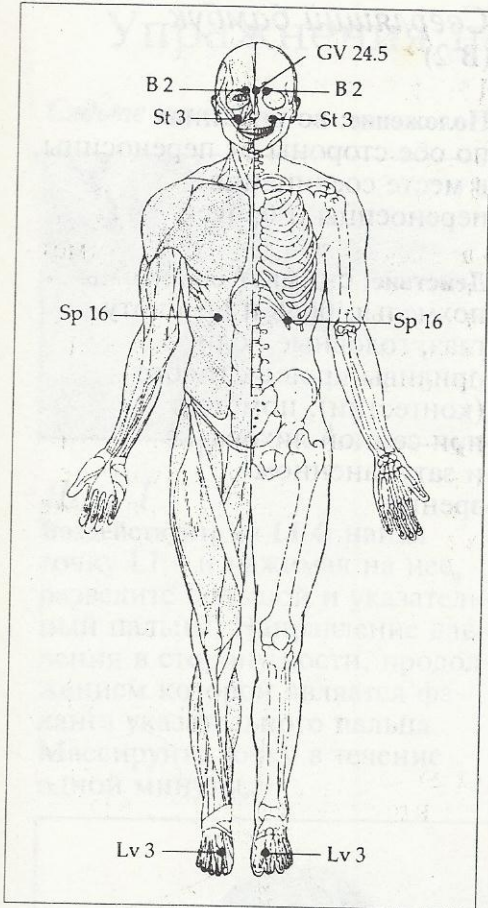
Действие: снимает стресс, утомление, бессонницу, ощущение тяжести в голове, шее, напряжение в глазах, а также боль в горле.



Ворота сознания (GB 20)

Положение: под основанием черепа во впадинах между двумя большими вертикальными шейными мышцами, на расстоянии 5—7,5 см друг от друга (в зависимости от размера головы).

Действие: снимает боль в глазах, пульсирующие головные



сантиметр в сторону от позвоночного столба по линии сосков.

Действие: снимает симптомы похмелья, тошноту, язвенную боль, помогает при расстройстве пищеварения, плохом аппетите, болях в брюшной полости и икоте.

Больше натиска (Lv 3)

Положение: в верхней части ступни, во впадине между большим и вторым пальцами ноги.

Действие: снимает головную боль, напряжение в глазах, симптомы похмелья. Устраняет аллергию, помогает при артрите.

Точка третьего глаза (GV 24,5)

Положение: по центру между бровями, во впадине у соединения лба и переносицы.

Действие: снимает головную боль, расстройства пищеварения, улучшает настроение.

Замок ветра (Gv 16)

Положение: над позвоночником в углублении под основанием черепа.

боли, головокружение, раздражительность, напряжение в шее, а также помогает устранить проблемы координации движения.

Печаль брюшной полости (Sp 16)

Положение: чуть ниже уровня грудной клетки, примерно на

Действие: снимает симптомы похмелья, головные боли, головокружение, напряжение в шее, прилив крови к голове; помогает при нервных расстройствах, стрессах.

Красота лица (St 3)

Положение: в нижней части скулы, непосредственно под зрачком.

Действие: устраняет приливы крови к голове, жжение в глазах, отеки и красноту глаз.

Сверлящий бамбук (B 2)

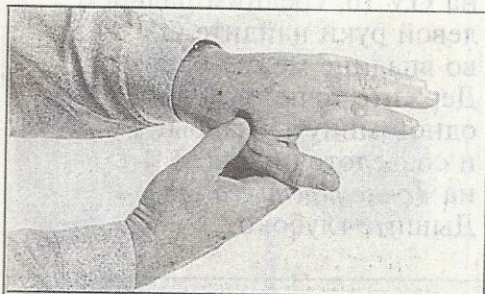
Положение: во впадинах по обе стороны от переносицы, в месте соединения переносицы и бровей.

Действие: снимает симптомы похмелья, боль и красноту глаз, головные боли, приливы крови к голове (конгестии), помогает при сенной лихорадке и затуманенном зрении.



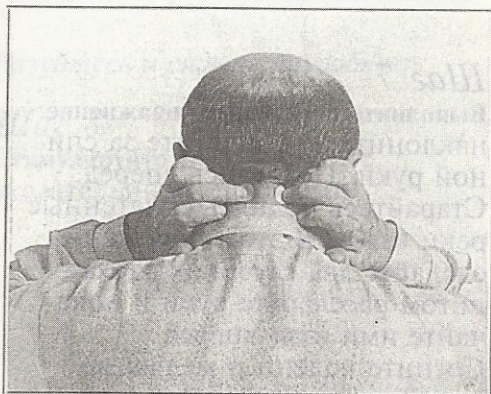
Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее.



Шаг 1

Воздействуйте на LI 4: найдя точку LI 4 и нажимая на нее, разведите большой и указательный пальцы. Направление давления в сторону кости, продолжением которой является фаланга указательного пальца. Массируйте точку в течение одной минуты.



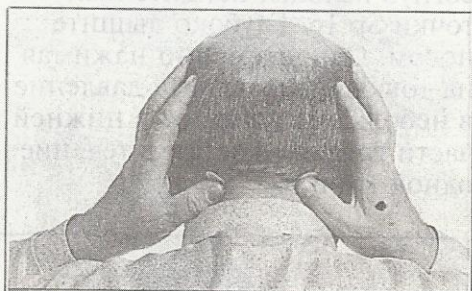
Шаг 2

Быстро массируйте В 10: согните пальцы на обеих руках и найдите обе точки В 10 на задней

части шеи. Нажимайте на точки в течение одной минуты. Дышите глубоко.

Шаг 3

Воздействуйте на GB 20: поставьте большие пальцы рук на точки GB 20 по обе стороны от позвоночника. Закройте глаза и медленно наклоняйте голову назад, сильно нажимая на точки. Продолжайте воздействие в течение одной минуты или до тех пор, пока не ощутите с обеих сторон постоянный ровный пульс. Уменьшите давление на точки, позволяя им пульсировать.



Шаг 4

Одновременно воздействуйте на В 2 и St 3: большим и указательным пальцами одной руки найдите около переносицы обе точки В 2. Нажимайте на точки, направляя давление внутрь глазной впадины. Затем указательным и средним пальцами дру-

гой руки найдите обе точки St 3. Закрыв глаза и глубоко дыша, нажимайте на эту комбинацию точек в течение одной минуты.



Шаг 5

Воздействуйте на Sp 16: слегка согнув пальцы, найдите ими точки Sp 16. Глубоко дышите носом. Одновременно нажимая на точки, направляйте давление в небольшие впадины в нижней части грудной клетки в течение одной минуты.



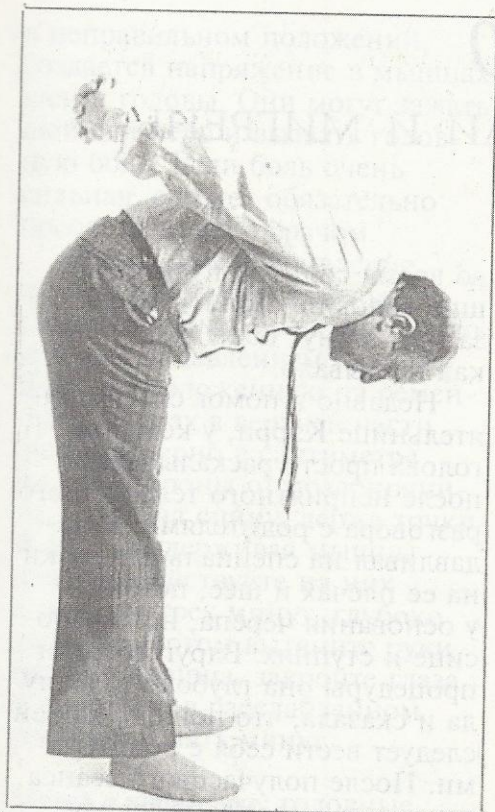
Шаг 6

Оказывайте давление на GV 16 и GV 24.5: большим пальцем правой руки нажимайте на GV 16, средним пальцем левой руки найдите GV 24.5 во впадине между бровями. Держите точки в течение одной минуты, закрыв глаза и сосредоточившись на Точке третьего глаза. Дышите глубоко.



Шаг 7

Выполните следующее упражнение: наклонитесь и сплетите за спиной руки. Подайтесь вперед. Старайтесь поднять сплетенные руки вверх. В этом положении сделайте два глубоких вдоха, потом расслабьте руки и покачайте ими взад-вперед. Согните колени и медленно вернитесь в положение стоя. Это упражнение вызывает прилив крови к голове и улучшает ее циркуляцию.



Разуйтесь и сядьте поудобнее.

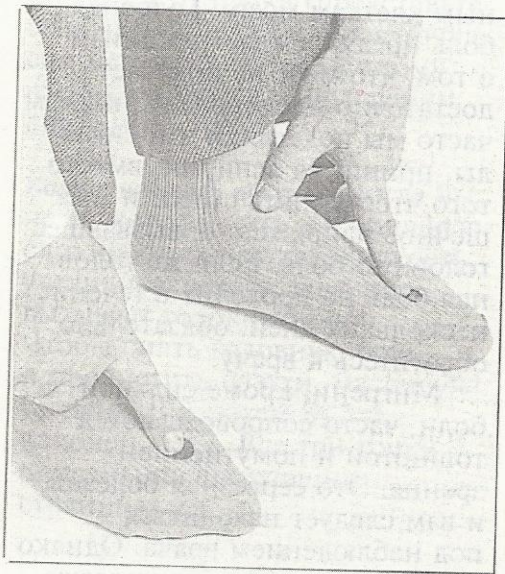
Шаг 8

Стимулируйте Lv 3: нажмите указательными пальцами

на точки Lv 3 на обеих ступнях. Затем этими же пальцами скользите по направлению к вершине стопы.

Обнаружив стык суставов большого и второго пальцев, давите на него, энергично массируйте в течение 30 секунд.

Стимуляция этой точки вызывает просветление в голове.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 17, 20, 26 и 37.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И МИГРЕНЬ

Головные боли чаще всего возникают вследствие напряжения мышц головы, результатом чего является сужение сосудов, поставляющих кислород нервным клеткам мозга. Головная боль предупреждает организм о том, что мозг не получает достаточно кислорода. Слишком часто мы подавляли эти сигналы, принимая аспирин, вместо того чтобы снять стресс и мышечное напряжение, вызвавшее головную боль. Если же головная боль не проходит в течение нескольких дней, обязательно обратитесь к врачу.

Мигрени, кроме сильной боли, часто сопровождаются тошнотой и помутнением зрения. Это серьезная болезнь, и вам следует находиться под наблюдением врача. Однако с помощью точечного массажа можно снять приступ мигрени.

Лэрри, один из моих знакомых, время от времени страдает от мигрени. Однажды он, хотя и продолжал принимать специальные препараты, попросил меня помочь. Я показал ему две точки. Несколько недель спустя Лэрри рассказал мне, что он воздействовал на эти точки

во время сильной пульсирующей головной боли — всего за пять минут боли как не бывало.

Недавно я помог своей приятельнице Кэрри, у которой голова просто раскальвалась после неприятного телефонного разговора с родителями. Я надавливал на специальные точки на ее плечах и шее, потом у основания черепа, на переносице и ступнях. Вдруг посреди процедуры она глубоко вздохнула и сказала, что поняла, как ей следует вести себя с родителями. После получасового сеанса точечного массажа головная боль у нее полностью исчезла.

Китайское учение утверждает, что головные боли сигнализируют не только о плохом физическом состоянии организма, но и об эмоциональных и духовных проблемах личности. Точечный массаж поможет выявить причины частых головных болей.

Основные причины головной боли

Искривление позвоночника: если шейные позвонки находятся

в неправильном положении, создается напряжение в мышцах шеи и головы. Они могут зажать шейный нерв и вызвать головную боль. Если боль очень сильная, следует обязательно посоветоваться с врачом.

Небольшое искривление позвоночника и связанные с ним головные боли могут быть устранены давлением на точку В 10, расположенную на ременных мышцах в верхней части шеи примерно в сантиметре по обе стороны от позвоночника. Лягте на спину, держа точки В 10 и поддерживая мышцы шеи; воздействуйте на них в течение трех минут, глубоко дышите. Потом вытяните руки вдоль туловища, закройте глаза и полежите в расслабленном состоянии пять минут.

Застой в кишечнике: головные боли в передней части головы часто сопровождаются запорами. Используя точку LI 4, расположенную во впадине между

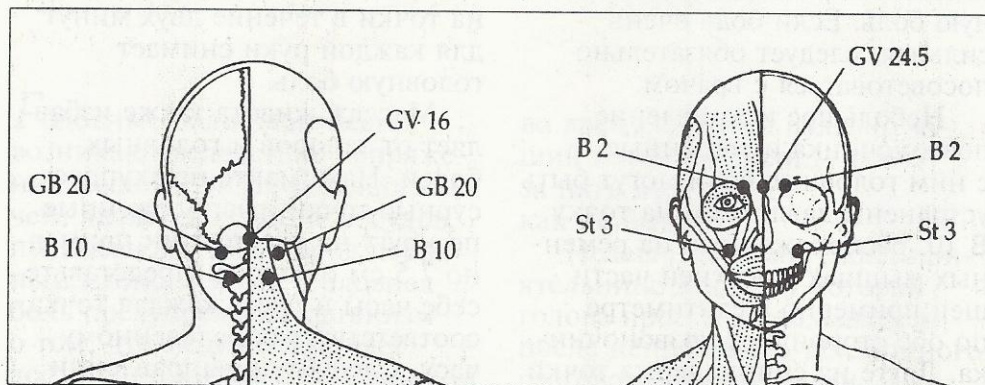
большим и указательным пальцами, можно избавиться и от головной боли и от застоя в кишечнике. Воздействие на точки в течение двух минут для каждой руки снимает головную боль.

Массаж живота также избавляет от запоров и головных болей. Нажимайте на акупунктурные точки, расположенные по кругу на расстоянии примерно 7,5 см от пупка (представьте себе часы и пусть каждая точка соответствует определенному часу. Следуйте в направлении движения стрелок).

Боли в носовых пазухах: когда вы не можете удалить накопившуюся в носовых пазухах жидкость, увеличивающееся давление вызывает головную боль. Чтобы снять головную боль и прочистить пазухи, массируйте точку В 2, затем St 3 и, наконец, Lv 3. Все три точки описаны на следующих страницах.



АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ СНЯТИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ



Ворота сознания (GB 20)

Положение: под основанием черепа в углублениях между двумя большими вертикальными мышцами шеи.

Действие: помогает при артрите, головных болях (включая мигрени), головокружении, напряжении в шее и болях в ней, нейромоторном нарушении координации движений, напряжении в глазах и повышенной раздражительности.

Замок ветра (GV 16)

Положение: над позвоночником, в углублении под основанием черепа.

Действие: снимает боль в глазах, ушах, носу и горле, помогает

при нервном расстройстве, головных болях, головокружении и напряжении в области шеи.

Сверлящий бамбук (B 2)

Положение: во впадинах на стыке переносицы и линии бровей.
Действие: снимает боль в глазах, головные боли, усталость глаз, помогает при сенной лихорадке и болях в полости носа.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке переносицы и лобовых костей.

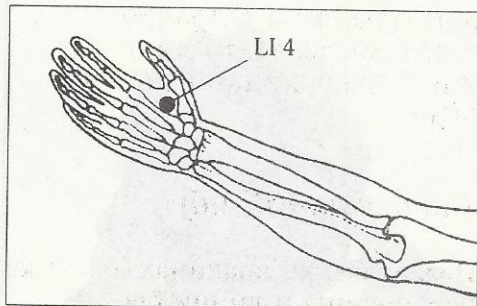
Действие: балансирует работу гипофиза, помогает при сенной

лихорадке, головных болях, расстройстве пищеварения, напряжении в глазах, снимает боль при язвенной болезни.

Красота лица (St 3)

Положение: внизу на скуле, на линии зрачка.

Действие: снимает давление в глазах и их усталость, помогает при насморке, застое крови в голове, напряжении в глазах и зубной боли.



Входя в долину (LI 4)

Предостережение: запрещается использование этой точки беременным женщинам до наступления родов, так как воздействие на нее может вызвать преждевременные схватки.

Положение: на выпуклости между большим и указательным пальцами, в верхней части мышцы, которая выступает при соедине-

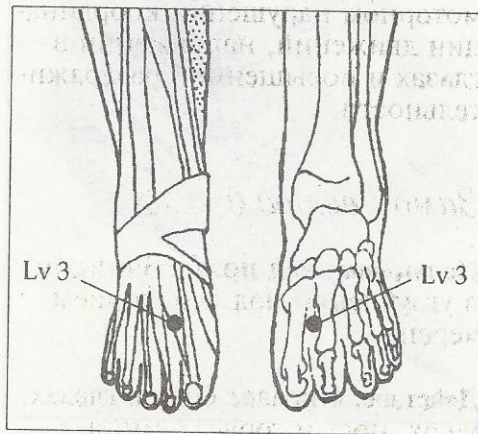
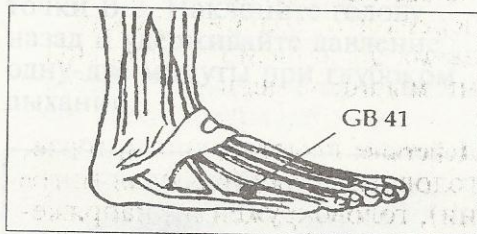
нии большого и указательного пальцев.

Действие: снимает боли в передней части головы, зубную боль, боль в плечах и боли при родах.

Больше натиска (Lv 3)

Положение: на верхней части стопы, во впадине между большим и вторым пальцами ноги.

Действие: снимает боли в ступнях, головные боли, напряжение в глазах, помогает при аллергии, артрите и в состоянии похмелья.

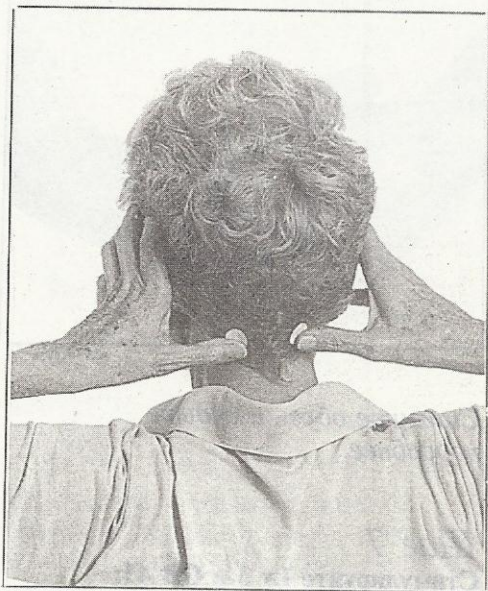


Упражнения на активных точках

Лягте или сядьте поудобнее.

Шаг 1

Кончиками пальцев потрите голову в течение одной минуты: движения рук должны напоминать движения при мытье головы. Затем расположите кончики пальцев в точке, находящейся на 5 см выше пупка. Глубоко дыша, в течение одной минуты постепенно увеличивайте давление.



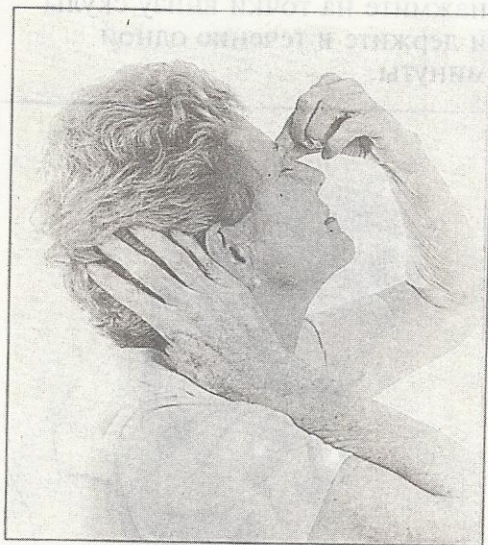
Шаг 2

Воздействуйте на GB 20: поставьте большие пальцы рук на обе точки GB 20. Расстояние между точками зависит от размера

вашей головы. Закрыв глаза, медленно наклоните голову назад, сильно нажимая под основание черепа в течение двух минут. Глубоко дышите. Этому упражнению вы можете научить и ребенка.

Шаг 3

Используйте GV 16 и В 2: большим пальцем правой руки нажмите на точку GV 16 в центре над позвоночником в углублении у основания черепа. Большим и указательными пальцами левой руки нажмите на обе точки В 2. Наклоните голову назад и удерживайте давление одну-две минуты при глубоком дыхании.



Шаг 4

Легко надавите на **GV 24.5**: слегка наклоните голову, соединив ладони обеих рук вместе, поместите указательный и средний пальцы на точку **GV 24.5**. Глубоко дыша, сконцентрируйте внимание на этой точке в течение двух минут.



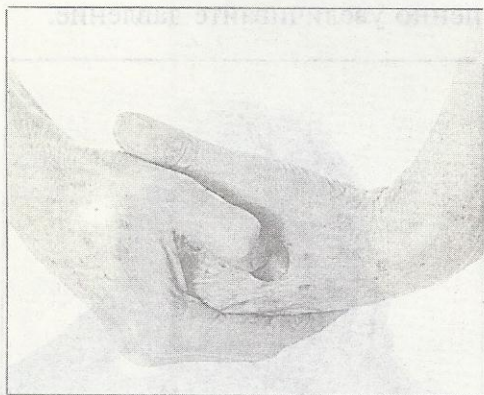
Шаг 5

Надавите на **St 3**: указательным и средним пальцами обеих рук нажмите на точки внизу скулы и держите в течение одной минуты.



Шаг 6

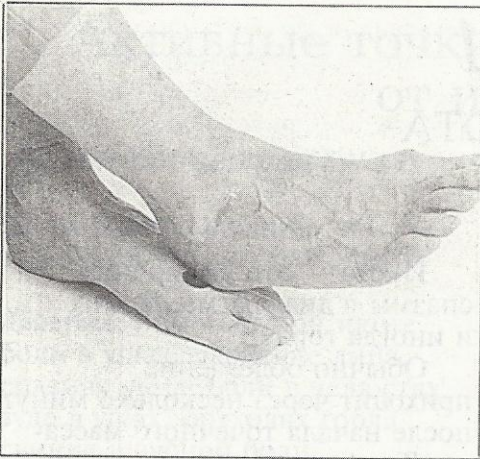
Воздействуйте на **L1 4**: правой ладонью накройте кисть левой руки, большим пальцем правой найдите точку на выпуклости левой руки, выступающей при сведении большого и указательного пальцев. Жмите в направлении кости, соединяющейся с фалангой указательного пальца. Держите в течение одной минуты, а затем поменяйте руки.



Снимите обувь и сядьте поудобнее.

Шаг 7

Стимулируйте **Lv 3** и **GB 41**: пятку правой ноги поставьте на ступню левой и трите между косточками в течение одной минуты. Массируйте чувствительные участки между большим и вторым,



а также между мизинцем и четвертым пальцами. Затем поменяйте ноги.

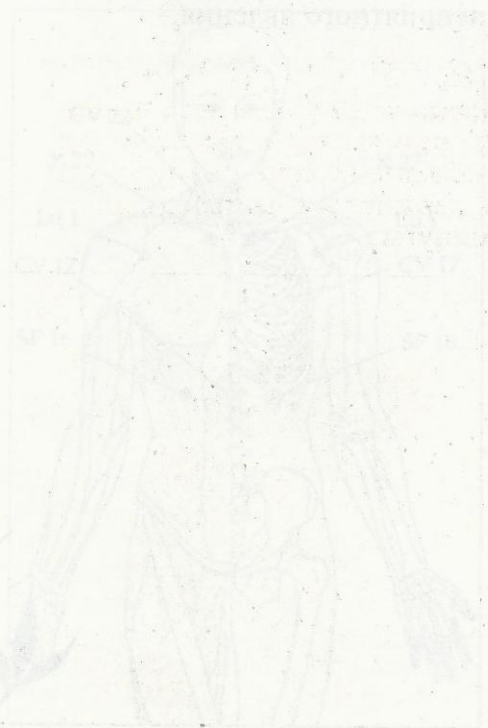
Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 17, 19, 33 и 35.



Печень бразильской амазонки
(35 19)

Порождает в нижней части
груди кисты (в месте соеди-
нения vessels в достаточ-
нобразе примкнув к дождю
сантиметр в длину дождя
никак не длинны сосудов

Действие: понижает при интоксикации
распространяется на организм
окулисты интоксикация, боли



21

ИКОТА

Не забуду один случай, когда моя мать долго не могла избавиться от икоты. Они с моей сестрой перепробовали множество способов, но после пятнадцати минут тщетных усилий их фантазия иссякла. Я дотронулся до нескольких точек у основания ребер, и через две минуты икоту как рукой сняло. Много раз мне приходилось помогать людям избавиться от этого неприятного явления.

Икота — это ритмичные спазмы в диафрагме, легких и иногда горле.

Обычно облегчение приходит через несколько минут после начала точечного массажа. Точечный массаж в соединении с брюшным дыханием — ключ к проблеме. Поэтому, занимаясь точечным массажем, очень важно занять удобное положение и глубоко дышать.

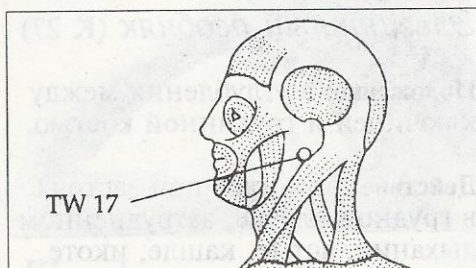


Активные точки для избавления от икоты

Заслон от ветра (TW 17)

Положение: во впадине за мочкой уха.

Действие: помогает при икоте, боли в ушах, параличе лица, спазмах лица, боли в челюстях, зуде в ушах, опухолях горла, свинке и зубной боли. Воздействие на обе точки в сочетании с глубоким дыханием — один из самых быстрых способов избавления от икоты.



Печаль брюшной полости (Sp 16)

Положение: в нижней части грудной клетки (в месте соединения восьмого и десятого ребер) примерно на полтора сантиметра в сторону позвоночника от линии сосков.

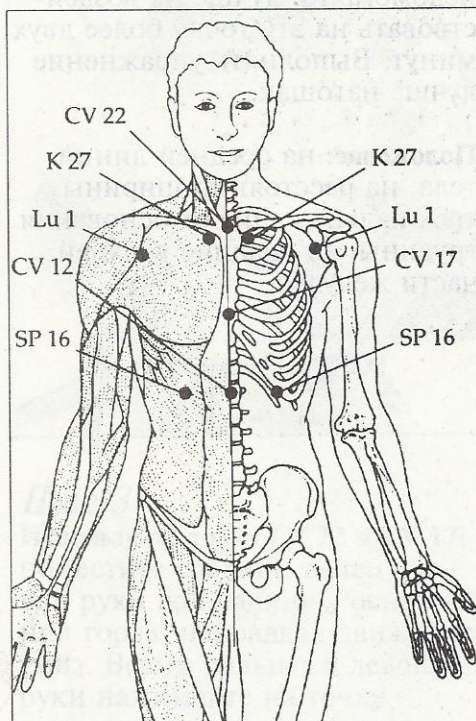
Действие: помогает при икоте, расстройстве пищеварения, отсутствии аппетита, болях

в брюшной полости и при язвенной болезни.

Бросок с небес (CV 22)

Положение: у основания горла, между ключицами, точно под адамовым яблоком.

Действие: помогает при икоте, бронхите, спазмах и болях в горле, застоях в легких и изжоге.



Море спокойствия (CV 17)

Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев вверх от основания грудины.

Действие: снимает нервное напряжение, беспокойство, приступы паники и икоту.

Центр силы (CV 12)

Предостережение: если вы серьезно больны, не используйте активно эту точку. Даже при отсутствии сердечных и онкологических заболеваний, а также недомоганий лучше не воздействовать на эту точку более двух минут. Выполнять упражнение лучше натошак.

Положение: на средней линии тела, на расстоянии ширины трех пальцев вниз от основания грудины, во впадине верхней части желудка.

Действие: помогает при икоте, спазмах в брюшной полости, расстройстве пищеварения, изжоге, запорах, стрессе и головной боли.

Опускающая (Lu 1)

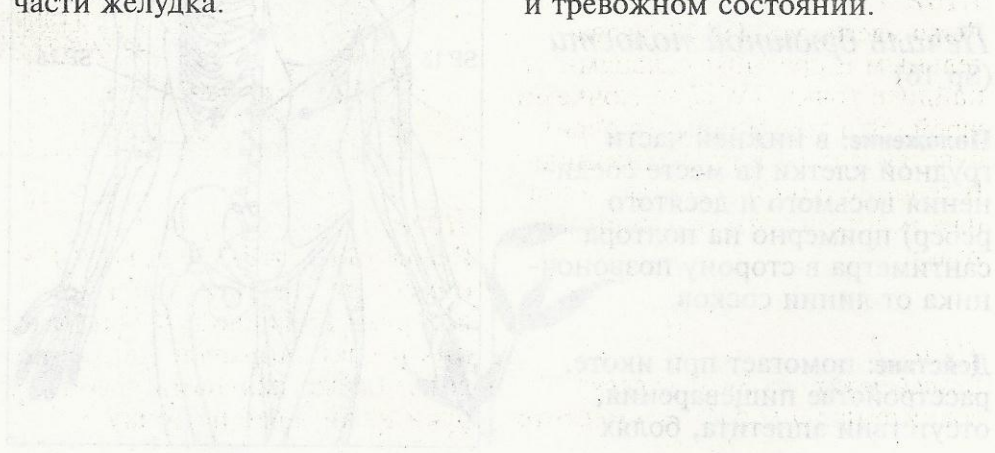
Положение: на верхней части грудины на ширине трех пальцев ниже ключицы. Если вы прижмете руку к телу, то почувствуете в этой точке напряжение мышцы.

Действие: помогает при икоте, кашле и затруднении дыхания.

Эlegantный особняк (K 27)

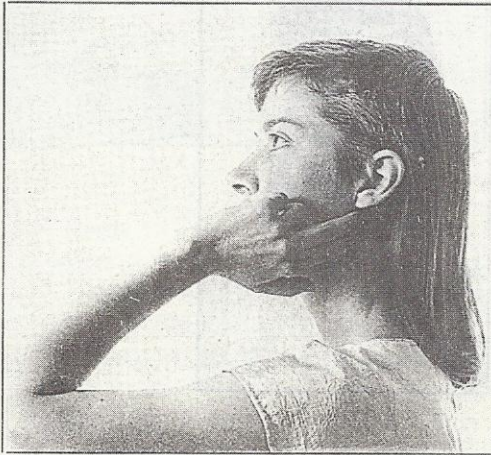
Положение: в углублении между ключицей и грудинной костью.

Действие: помогает при застоях в грудной клетке, затрудненном дыхании, астме, кашле, икоте и тревожном состоянии.



Упражнения на активных точках

Предлагаемый ряд упражнений поможет как предотвратить, так и избавиться от изжоги. Обычно результат наблюдается уже после выполнения первых двух шагов в течение трех-четырех минут. Лягте или сядьте поудобнее и дышите глубоко во время выполнения упражнений.



Шаг 1

Легко массируйте TW 17: указательным и средним пальцами найдите точки TW17 за мочками ушей. Эти точки обычно очень чувствительны к надавливанию. В течение одной минуты слегка нажимайте на эти болезненные точки.

Шаг 2

Воздействуйте на Sp 16: слегка согните пальцы рук и поместите

их на обе точки Sp16 у основания грудной клетки прямо под сосками. Закройте глаза и в течение одной минуты нажимайте на впадины у основания ребер; дыхание глубокое.



Шаг 3

Используйте точки CV 22 и CV 17: поместите средний палец правой руки во впадину у основания горла, направляя движение вниз. Всеми пальцами левой руки нажимайте на точку



в центре грудной кости, в ее
небольших впадинах в течение
одной минуты, закрыв глаза.
Дыхание глубокое.



Шаг 4

Давите на CV 12: пальцы
поместите на точку CV 12.
Постепенно увеличивайте
давление по направлению
вверх к центру спины.
Удерживайте давление
в течение одной минуты.
Дыхание глубокое.



Шаг 5

Нажмите на К 27: кончики
пальцев расположите
на обеих точках К 27.
В течение тридцати
секунд надавливайте
на точки.
Дыхание глубокое.

Шаг 6

Воздействуйте на Lu 1:
большими пальцами
оказывайте давление
на верхнюю часть грудины,



стараясь почувствовать
«узелок» напряжения,
в течение одной минуты.
Дыхание глубокое.

Информацию о дополнительных
точках вы найдете в главах 6 и 8.

ПРИЛИВЫ КРОВИ К ЛИЦУ

Кэрол, мать троих детей и бывший исполнительный секретарь, поступив на обучение в Институт акупунктуры, жаловалась на частые приливы крови к лицу. Она вдохновила меня на написание этой главы после того, как за два месяца занятий избавилась от приливов. В этой главе описаны основные точки, которые использовала Кэрол.

Приливы крови к лицу и холодные ступни могут быть обычными симптомами менопаузы, а также возникать вследствие атеросклероза и нарушений автономной системы. Обычно приливы крови происходят у человека в состоянии стресса, например, во время публичного выступления. Многие люди, у которых случаются приливы крови к лицу, часто страдают гипертонией, к тому же испытывают беспокойство, раздражительны, страдают частыми головными болями, сопровождающимися бессонницей.

Причиной приливов крови, связанных с менопаузой, является резкое понижение уровня эстрогена с яичниках. Количество вырабатываемого эстрогена

регулируется гипофизом, находящимся в мозге. Участок мозга, который регулирует температуру тела, находится недалеко от зоны, которая ответственна за выработку эстрогена и гормона гипофиза. Изменения в одной зоне, как показывают исследования, оказывают влияние и на другую.

Хотя приливы крови к лицу особенно часты и сильны в первые два года после начала менопаузы, некоторые женщины страдают от них гораздо дольше (до девяти лет). Если приливы возникают ночью, наутро появляется усталость и раздражительность вследствие плохого сна.

У многих женщин причиной приливов крови к лицу часто служат горячие напитки и блюда, алкоголь, кофе, жара на улице или слишком теплое помещение. Эмоциональный стресс и кофеин оказывают влияние на появление приливов. Кофеин повышает обмен веществ и температуру тела. В качестве профилактических мер держите тело в прохладе, не утепляйтесь и избегайте употребления алкогольных

напитков, крепкого чая и кофе.

Точечный массаж, потягивание и дыхательные упражнения препятствуют возникновению приливов крови к лицу.

Если вы будете выполнять

нижеследующие упражнения один—четыре раза в день, вы улучшите свое самочувствие, стабилизируете давление и не будете страдать от приливов.



Акупунктурные точки (KI 27)

Действие: снимает приливы крови к лицу, также помогает при артериальной гипертонии и ушной боли.



Упражнение



Активные точки для снятия приливов крови к лицу

Вход в долину (Л 4)

Предостережение: запрещается использование этой точки беременным женщинам до наступления родов, так как воздействие на нее может вызвать преждевременные схватки.

Положение: между большим и указательным пальцами руки в верхней части мышцы, которая выступает, когда большой и указательный пальцы сведены вместе.

Действие: снимает приливы крови к лицу, а также помогает при артрите кистей рук, головной и зубной боли.

Ворота сознания (СВ 20)

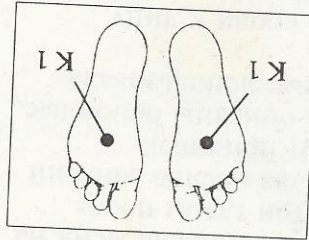
Положение: над позвоночником черепа на расстоянии 5—7,5 см друг от друга, в зависимости от размера головы.

Действие: снимает приливы крови к голове, головную боль, головокружение, боль и напряжение в шее, боль от различных травм, помогает при шоке, раздражительности и гипертонии.

Бурлящие источники (К 1)

Положение: посередине верхней части подошвы ступни.

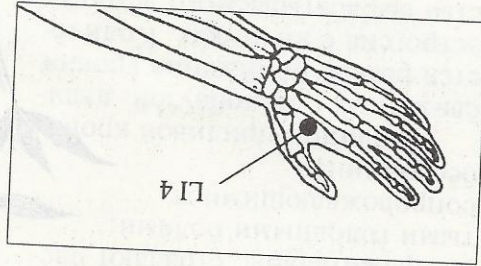
Действие: снимает приливы крови к лицу, симптомы оборока и помогает при конвульсиях.

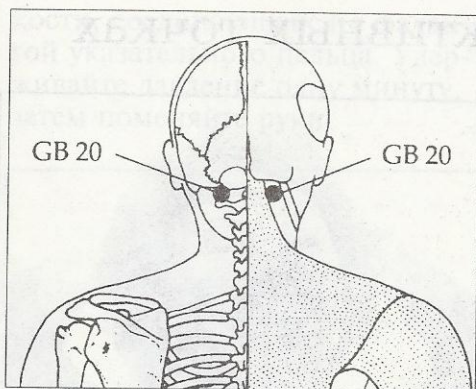


Элегантный особняк (К 27)

Положение: во впадине под ключицей, рядом с грудной клеткой.

Действие: помогает при приливах крови к лицу, застою в легких, затрудненном дыхании, астме, кашле, приступе бессонницы и депрессии.





Точка третьего глаза (CV 24.5)

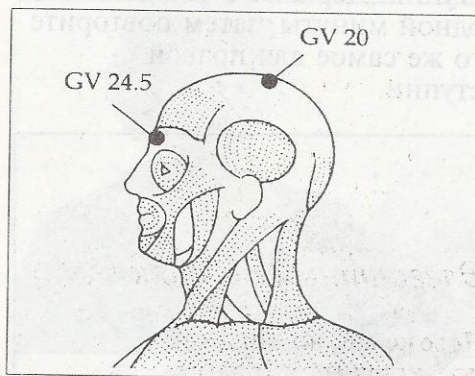
Положение: прямо между бровями, во впадинах на стыке переносицы и лба.

Действие: эта точка влияет на состояние эндокринной системы, особенно на работу гипофиза, помогает при приливах крови к лицу, сенной лихорадке и головной боли.

Море спокойствия (CV 17)

Положение: в центре грудины на ширине трех пальцев от ее основания.

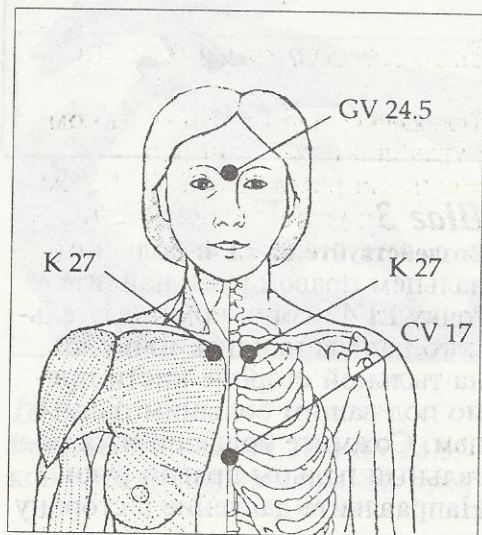
Действие: снимает приливы крови к лицу, помогает при нервных расстройствах, беспокойстве, бессоннице, депрессии.



Точка встречи № 100 (GV 20)

Положение: в верхней части черепа, в мягкой впадине между костями. Чтобы найти эту точку, двигайтесь по линии от ушных раковин к верхней части головы.

Действие: улучшает память, помогает сконцентрироваться, снимает головные боли, приливы крови к лицу и помогает при сердечных приступах.

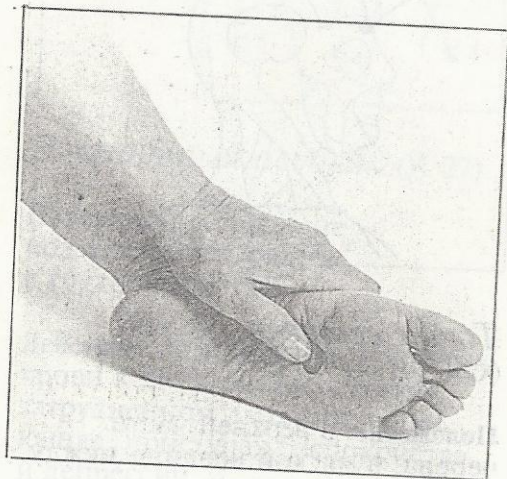


Упражнения на активных точках

Лягте или сядьте поудобнее, не забывайте о глубоком дыхании.

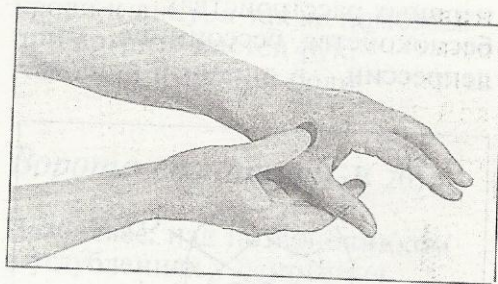
Шаг 1

Воздействуйте на К 1: большим пальцем левой руки с постоянным давлением нажимайте на точку К 1 на подошве левой ступни. Держите в течение одной минуты, затем повторите то же самое для правой ступни.



Шаг 2

Сильно давите на К 27: поставьте средние пальцы рук одновременно на обе точки К 27. Сильно нажимайте на точки в течение одной минуты. Дыхание медленное и глубокое.



Шаг 3

Воздействуйте на LI 4: большим пальцем правой руки найдите точку LI 4. Кончиком указательного пальца найдите точку на тыльной стороне кисти прямо под вашим большим пальцем. Сожмите большой и указательный пальцы правой руки. Направляйте давление в сторону

кости, соединяющейся с фалангой указательного пальца. Удерживайте давление одну минуту, затем поменяйте руки.



Шаг 4

Сильно давите на GB 20: большими пальцами рук найдите обе точки GB 20 у основания черепа. Постепенно усиливая, удерживайте давление в течение одной минуты, сконцентрировавшись на медленном, глубоком дыхании.



Шаг 5

Воздействуйте на GV 20 и GV 24.5: кончиками пальцев правой руки

нажмите на точку GV 20. Кончик среднего пальца левой руки поставьте на точку GV 24.5 — *Точку третьего глаза*. Сконцентрируйте внимание на этой точке с закрытыми глазами. Расправив плечи и глубоко дыша, в течение двух минут одновременно нажимайте на точки. Это укрепляет нервную систему.



Шаг 6

Нажимайте на CV 17: кончики пальцев поставьте в центр грудины на линии сердца, попадая в небольшие впадины (GV 17). Закрыв глаза и глубоко дыша держите точки в течение одной минуты.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 6, 14, 20 и 26.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

В наш век очень легко перенапрячься, взять на себя слишком много обязательств и довести себя до крайней степени утомления. Энергетическая неуравновешенность ослабляет иммунную систему. Если мы заботимся о себе, правильно питаемся, отдыхаем и уделяем достаточно времени физическим упражнениям, сопротивляемость различным заболеваниям у нас высока. Если же мы ведем себя с точностью до наоборот — перенапрягаемся, плохо питаемся, забываем о физических упражнениях, наша иммунная система ослаблена и мы больше подвержены болезням. Точечный массаж и глубокое дыхание укрепляют иммунную систему и помогают предупредить заболевания.

Ежедневные стрессы «накапливаются» в организме, вызывая напряжение в плечах и шее, чувство беспокойства затрудняет дыхание. Я использую точечный массаж, глубокое дыхание и упражнения на потягивание для того, чтобы противостоять трудностям жизни.

Мы способны выдержать стресс только в определенном объеме. Он для разных людей

различен, и вы сами должны решить для себя, где ваша планка. Тогда вы сможете определить для себя оптимальное количество отдыха и активности.

Традиционная китайская медицина обнаружила, что избыток определенных видов активности ослабляет иммунную систему, перенапрягая линии меридианов точечного массажа. Все нижеперечисленные точки более подробно описаны в следующей части этой главы.

- **Избыточное пребывание в положении стоя** оказывает отрицательное влияние на меридианы почек и мочевого пузыря, что может вызвать усталость и боли в нижней части спины. Для выравнивания меридианов используйте точки *Море жизни* (В 23 и В 47), массируя нижнюю часть спины в продолжение одной минуты. Потом в течение одной минуты воздействуйте на точку *Эlegantный особняк* (К 27) под ключицей. В заключение нажмите на точку *Могучий по-*

ток (К 3) в течение одной минуты. Дыхание глубокое.

- **Избыточное пребывание в положении сидя** наносит вред состоянию меридианов желудка и селезенки, что может вызвать анемию или расстройство пищеварения. Для восстановления меридианов воздействуйте на *Точку трех миль* (St 36).
- **Избыточное пребывание в положении лежа** наносит вред состоянию меридианов тонкого кишечника и легких, что сказывается на дыхании и переваривании пищи. В этом случае используют точки *Входя в долину* (LI 4) и *Изогнутый водоем* (LI 11).
- **Перенапряжение глаз или эмоциональный стресс** оказывают отрицательное влияние на состояние меридианов толстого кишечника и сердца, что может вызвать эмоциональную нестабильность. Лучшей точкой для восстановления этих меридианов является точка *Море спокойствия* (CV 17) в центре грудной клетки.
- **Физическое перенапряжение** оказывает вредное воздействие на состояние меридианов желчного пузыря и печени, что может вызвать боли и спазмы. В этом случае следует воздействовать

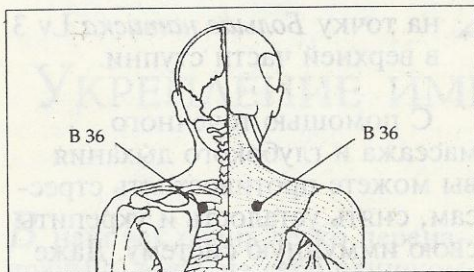
на точку *Больше натиска* Lv 3 в верхней части ступни.

С помощью точечного массажа и глубокого дыхания вы можете противостоять стрессам, снять усталость и укрепить свою иммунную систему. Даже одни дыхательные упражнения могут значительно повысить ваш энергетический уровень и укрепить иммунную систему.

Правильное питание также играет важную роль в повышении сопротивляемости организма. Если мы постоянно употребляем в пищу переработанные консервированные, несвежие продукты, мы ослабляем свою иммунную систему и снижаем сопротивляемость организма. Некоторые продукты, например бобовые, свежие овощи, пряные травы, в частности петрушка, и особенно дары моря, усиливают сопротивляемость организма к болезням.

Точки для укрепления иммунной системы

Есть одна специальная точка *Рождающая поддержку* (B 36), управляющая иммунной системой, особенно сопротивляемостью к простудам и гриппу. Она расположена рядом с позвоночником, у края лопаток. Китайская книга «Классическая внутренняя медицина желтого императора» говорит, что «ветер



и холод входят в поры кожи» в этом месте. Так же,

как и другие точки этой области, она ответственна за иммунную систему. Эти точки блокируются первыми, как только болезнь вступает в свои права.

Перечисленные ниже точки используются в том случае, когда иммунная система ослаблена. Благодаря воздействию на них внутренние органы достигают своего оптимального функционирования.

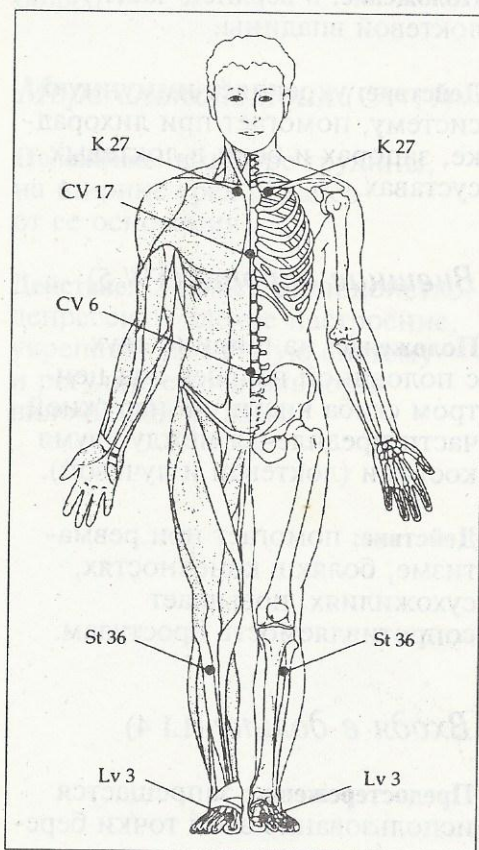


Активные точки для укрепления иммунной системы

Элегантный особняк (К 27)

Положение: во впадинах под ключицами, рядом с грудиной.

Действие: укрепляет иммунную систему, устраняет застой в легких, затрудненное дыхание, помогает при астме, кашле, приступах беспокойства и депрессии.

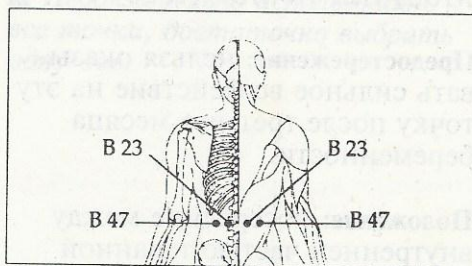


Море жизни (В 23 и В 47)

Положение: в нижней части спины на уровне талии, на расстоянии, равном ширине двух и четырех пальцев в обе стороны от позвоночника.

Предостережение: не нажимайте на поврежденные позвонки, сломанные или треснувшие кости. Если у вас слабый позвоночник, легкие прикосновения могут с успехом заменить сильное надавливание. Если у вас возникли вопросы или сомнения, обязательно обратитесь к врачу.

Действие: укрепляет иммунную систему, снимает усталость и боль в нижней части спины.



Море энергии (CV 6)

Положение: на ширине двух пальцев ниже пупка, в середине пути между пупком и лобковой костью.

Действие: укрепляет иммунную систему, улучшает состояние внутренних органов, снимает боль в брюшных мышцах, помогает при запорах, задержке газов и общей слабости.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на ширине четырех пальцев под коленной чашечкой и ширине одного пальца в наружную сторону от большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, то при движении стопы вверх или вниз почувствуете сокращение мышц.

Действие: укрепляет организм в целом, особенно иммунную систему, повышает тонус мышц, снимает усталость и улучшает пищеварение.

Могучий поток (К 3)

Предостережение: нельзя оказывать сильное воздействие на эту точку после третьего месяца беременности.

Положение: посередине между внутренней частью таранной кости и ахиллесовым сухожилием.

Действие: укрепляет иммунную систему, снимает усталость, отеки ступней и боли в таранной кости.

Больше натиска (Lv 3)

Положение: в верхней части стопы, во впадине между большим и вторым пальцами ноги.

Действие: укрепляет иммунную систему, помогает при обмороках, снимает усталость глаз, головные боли, помогает в состоянии похмелья.

Изогнутый водоем (LI 11)

Положение: в верхней части локтевой впадины.

Действие: укрепляет иммунную систему, помогает при лихорадке, запорах и боли в локтевых суставах.

Внешние ворота (TW 5)

Положение: на ширине двух с половиной пальцев над центром сгиба кисти, на наружной части предплечья между двумя костями (локтевой и лучевой).

Действие: помогает при ревматизме, болях в конечностях, сухожилиях, повышает сопротивляемость простудам.

Входя в долину (LI 4)

Предостережение: запрещается использование этой точки бере-

менным женщинам до наступления родов, так как воздействие на нее может вызвать преждевременные схватки.

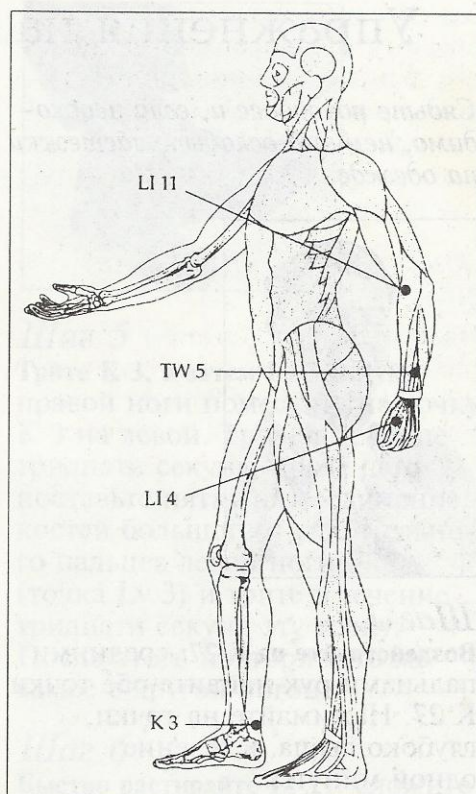
Положение: между большим и указательным пальцами руки, в верхней части мышцы, которая выступает при сведении вместе большого и указательного пальцев.

Действие: помогает при артрите, запорах, головной и зубной боли, болях в плечах и родовых болях.

Море спокойствия (CV 17)

Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев от ее основания.

Действие: снимает беспокойство, депрессию, плохое настроение, укрепляет иммунную систему и регулирует деятельность вилочковой железы.



■ **Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать одну-две.**

Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее и, если необходимо, немного ослабьте застёжки на одежде.



Шаг 1

Воздействуйте на К 27: средними пальцами рук найдите обе точки К 27. Нажимайте на точки, глубоко дыша, в течение одной минуты.

Для следующего упражнения сядьте на краешек стула.

Шаг 2

Проворно воздействуйте на точки В 23 и В 47: поместите костяшки пальцев на нижнюю часть спины. Быстрыми движениями трите точки, перемещаясь вверх-вниз в течение одной минуты, пока не почувствуете тепло. Такой массаж стимулирует обе точки.



Можете снова откинуться на спинку стула.



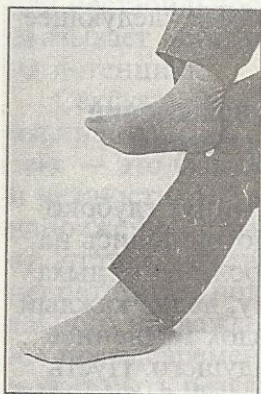
Шаг 3

Сильно давите на CV 6: кончиками пальцев найдите точку CV 6, расположенную между пупком и лобковой костью. Медленно увеличивая давление, нажимайте по направлению вниз. Выполнив упражнение, закройте глаза и глубоко дышите.



Шаг 4

Быстро трите St 36: поставьте пятку правой ноги на точку St 36 на левой и быстрыми движениями трите это место в течение одной минуты. После этого поменяйте ноги.



Шаг 5

Трите К 3, а затем Lv 3: пятку правой ноги поместите на точку К 3 на левой. Трите в течение тридцати секунд, после чего поставьте пятку на соединение костей большого и указательного пальцев левой ноги (точка Lv 3) и трите в течение тридцати секунд эту точку. После этого повторите то же самое с другой ногой.

Шаг 6

Быстро растирайте LI 11: сложите руки на животе. Костяшками



пальцев правой руки найдите точку LI 11 на локтевом сгибе левой руки. Быстрыми движениями массируйте точку в течение тридцати секунд или до тех пор, пока не почувствуете тепло. После этого поменяйте руки.

Шаг 7

Массируйте TW 5, а затем LI 4: сложите правую кисть в кулак и найдите точку TW 5 на левой руке. В течение тридцати секунд



трите ее быстрыми движениями. После этого поставьте костяшки пальцев на точку LI 4 между большим и указательным пальцами левой кисти. Трите

в течение тридцати секунд, после чего поменяйте руки.

Шаг 8

Повторите шаги 1 и 2: это усиливает воздействие на иммунную систему.

Шаг 9

Воздействуйте на CV 17: сложив ладони вместе, большими пальцами сильно надавите на точку CV 17, расположенную на линии сердца. Держите глаза закрытыми и сосредоточьтесь на медленном, ровном, глубоком дыхании, чтобы полностью избавиться от ощущения беспоконья. Выполните следующее упражнение.

Дыхательное упражнение для иммунной системы

В течение двух минут глубоко дышите, сосредоточившись на дыхании. Контролируйте дыхательную систему, делая каждый последующий вдох медленнее и глубже предыдущего. Пусть исчезнет любое напряжение в легких.

На выдохе задержите дыхание, чувствуя его полноту. После этого выдохните, медленно опуская руки к коленям, расслабьтесь, почувствуйте, как жизненная сила наполняет все ваше тело.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 10 и 11.

ИМПОТЕНЦИЯ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Жизненные привычки и стрессы могут отрицательно сказываться на сексуальной потенции. В зависимости от того, какой мы ведем образ жизни и как реагируем на внешние обстоятельства, наши энергетические ресурсы могут или увеличиваться, или уменьшаться. Эмоциональная нестабильность также оказывает негативное влияние на потенцию.

Сексуальные отношения очень интимны. Для многих секс — это выражение любви и нежности. Но внутреннее напряжение, страх, волнение, отсутствие чувства безопасности препятствуют получению сексуального наслаждения. У мужчины преждевременная эякуляция может быть результатом беспокойства о своей сексуальной полноценности. У женщин эмоциональные стрессы и напряжение могут быть причинами мочеполовых заболеваний, болей при менструации, отсутствия сексуального влечения и других расстройств, связанных с половыми органами.

Если вы страдаете импотенцией, в первую очередь следует

обратиться к врачу: может быть, это вызвано вашим физическим состоянием. Причинами импотенции могут быть злоупотребление алкоголем и наркотиками, диабет или нервные расстройства. Иногда импотенция может быть вызвана приемом некоторых лекарственных препаратов.

В китайской медицине традиционно считается, что потенция и сексуальная активность регулируются деятельностью почек.

Если то, как мы живем и питаемся, отрицательно сказывается на работе почек, может возникнуть импотенция. Алкоголь, наркотики, белый сахар и большое количество выпиваемой жидкости, так же как и холод, усталость и хронические боли в нижней части спины, тоже являются причинами импотенции.

Способы усиления потенции

Существует много способов разгрузки почек, значит, улучшения сексуальной жизни. Эмоциональные проявления, создающие атмосферу открыто-

сти, доверия, могут снять многие проблемы взаимоотношений, лишаящие вас сексуального наслаждения. Увеличить потенцию можно, улучшив свое физическое состояние путем выполнения упражнений и соблюдения правильного режима питания.

Диета

Восточное учение рекомендует употреблять бобовые для оказания положительного влияния на органы воспроизводства. Бобовые — прекрасный продукт при нарушении работы почек. Они полезны при нерегулярной менструации, бесплодии и отсутствии сексуального влечения.

Смесь из трех частей зерна и одной части бобов не только содержит все необходимые аминокислоты, но также укрепляет сексуально-репродуктивную систему у мужчин и женщин. Согласно традиционной китайской медицине, избыточное употребление сахара может оказать вредное воздействие на желчный пузырь, поджелудочную железу и печень, что сказывается и на почках. Сбалансированный режим питания с небольшим употреблением сахара, включающий свежие овощи и фрукты (особенно яблоки), способствует хорошему состоянию здоровья и высокому

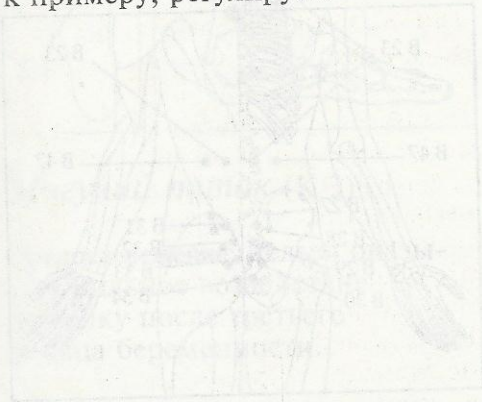
уровню энергии, что является необходимым компонентом сексуальной потенции.

Точки, повышающие потенцию

Постоянное мышечное напряжение в области таза сказывается на потенции, вызывает отсутствие сексуального влечения, слабую эрекцию, преждевременную эякуляцию и боли при менструации. Если мышцы тазовой области постоянно напряжены, уменьшается циркуляция крови в половых органах. Возникновению напряжения могут способствовать различные факторы, например: тесная одежда, неправильная осанка, недостаток физических упражнений, чувство напряжения в груди и плечах, эмоциональный стресс. Для того чтобы сексуальные ощущения были как можно более полными, в тазовой области мышцы должны быть расслабленными и гибкими.

Воздействие на точки в области таза увеличивает приток крови в эту зону и посылает импульсы репродуктивной системе. Некоторые точки напрямую связаны с почками и поэтому усиливают потенцию. Точечный массаж способствует лучшей циркуляции крови и улучшает общее состояние организма,

что положительно влияет и на сексуальную функцию. Точки в нижней части спины, к примеру, регулируют



нарушения менструального цикла, расстройства в деятельности предстательной железы и мочевого пузыря.



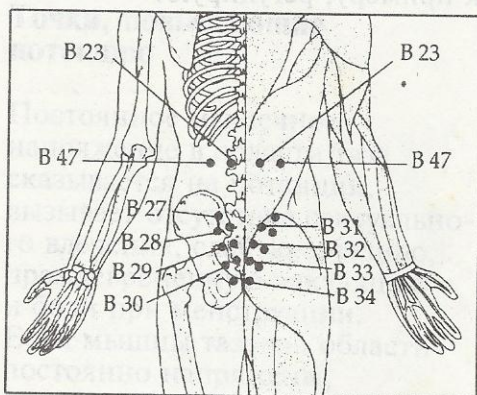
Активные точки для повышения потенции

Море жизни (В 23 и В 47)

Предостережение: не нажимайте на поврежденные позвонки, сломанные или треснувшие кости. Если у вас слабый позвоночник, легкие прикосновения могут с успехом заменить сильное надавливание. Если у вас возникли вопросы и сомнения, обязательно обратитесь к врачу.

Положение: в нижней части спины на уровне талии, на расстоянии, равном ширине двух и четырех пальцев в обе стороны от позвоночника.

Действие: снимает боли в нижней части спины, усталость, помогает при сексуально-репродуктивных проблемах, импотенции и преждевременной эякуляции.

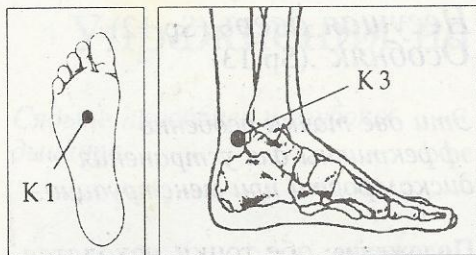


Бурлящие источники (К 1)

Положение: в центре подошвы ступни, в верхней ее части.

Действие: снимает приливы крови к лицу и помогает при импотенции.

Номер точки	Действие и использование
В 27 и В 28	Снимает боль в бедрах (особенно в крестцово-подвздошном суставе), помогает избавиться от связанных с сексом и бесплодием проблем и задержки мочи
В 29 и В 30	Помогает избавиться от импотенции, люмбаго, боли в крестце и ишиаса
В 31 и В 32	Помогает вылечить импотенцию и люмбаго
В 33 и В 34	Помогает при бесплодии, нерегулярных менструациях и боли в половых органах



Могучий поток (K 3)

Предостережение: нельзя оказывать сильное воздействие на точку после третьего месяца беременности.

Положение: посередине между внутренней частью таранной кости и ахиллесовым сухожилием.

Действие: снимает сексуальное напряжение, боль в таранной кости, усталость; помогает при нерегулярной менструации и отеках ступней, а также преждевременной эякуляции.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на расстоянии ширины четырех пальцев под коленной чашечкой и ширины одного пальца в наружную сторону от большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, то при движении стопы вверх или вниз, почувствуете сокращение мышцы.

Действие: укрепляет организм в целом, особенно мускулатуру и сексуально-репродуктивную систему. Импотенция проходит через несколько месяцев при ежедневном воздействии на эту точку.

Происхождение ворот (CV 4)

Положение: на расстоянии ширины четырех пальцев прямо под пупком.

Действие: помогает при импотенции, расстройствах мочеполовой системы, нерегулярной менструации.

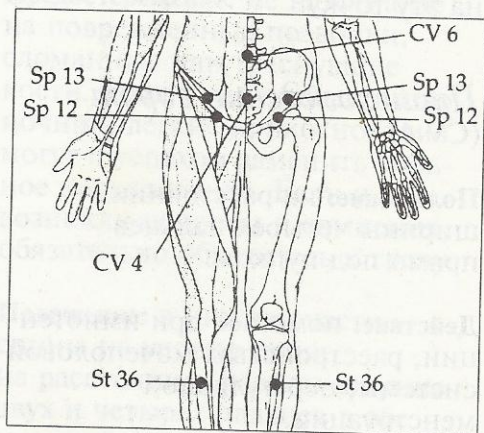
Крестцовые точки (В 27—В 34)

Эти точки в основании позвоночника также способствуют снятию болей при менструации и болей в нижней части спины. Постоянное, сильное давление на эти крестцовые точки, напрямую связанные с половой системой, поможет избавиться от импотенции.

Море энергии (CV 6)

Положение: на расстоянии ширины трех пальцев под пупком.

Действие: помогает при расстройствах мочеполовой системы, нерегулярной менструации и импотенции. Также используется для укрепления репродуктивной системы.



Несущая дверь (Sp 12) Особняк (Sp 13)

Эти две точки особенно эффективны для устранения дискомфорта при менструации.

Положение: обе точки находятся в тазобедренной области в центре складки, образующейся в результате сгиба суставов, соединяющих кости ног и туловище.

Действие: эти точки особенно эффективны для повышения потенции, избавления от болей при менструации и неприятных ощущений в брюшной полости.

Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее и глубоко дышите.



Шаг 1

Трите В 47 и В 23: костяшками пальцев быстрыми движениями трите точки В 47 и В 23 в нижней части спины в течение одной минуты или до тех пор, пока не почувствуете тепло. Потом в течение одной минуты сильно жмите на точку В 47, затем в течение еще одной минуты — на точку В 23. Массируйте точки сигнала с одной стороны от позвоночника, потом с другой, или по две точки сразу.

Шаг 2

Быстро трите St 36: поставьте пятку правой ноги на точку St 36 на левой. Быстрыми движениями вверх-вниз трите эту точку в течение тридцати секунд, после чего поменяйте ноги.



Шаг 3

Воздействуйте на К 3 и К 1: удобно расположите ступню левой ноги на бедре правой. Потом большим пальцем левой руки нажмите на точку К 3, направляя давление вниз, под внутреннюю таранную кость. Большим пальцем правой руки найдите точку



К 1 в центре подошвы ступни. Одновременно сильно нажимайте на точки в течение одной минуты, сконцентрировавшись на глубоком дыхании. После этого поменяйте ноги.

Лягте на спину поудобнее, согните колени, поставив ступни на пол.

Шаг 4

Воздействуйте на CV 4 и CV 6: кончиками пальцев одной руки найдите точку CV 4, а пальцами другой руки — точку CV 6, расположенную чуть выше. Закройте глаза и глубоко дышите, одновременно надавливая на эти точки в течение одной-двух минут. Прикладывание грелки на эти места тоже весьма эффективно, так как тепло оказывает положительное влияние на сексуально-репродуктивную



систему. Согревайте эти точки в течение нескольких минут, используя грелку или фен для сушки волос.



Шаг 5

Надавливайте на Sp 12 и Sp 13: всеми пальцами обеих рук нажимайте на точки Sp 12 и Sp 13 в течение одной минуты. Нажимая на эти точки, вы почувствуете сильную пульсацию большой артерии, находящейся между этими точками и вашими половыми органами. Можете лечь на живот, подложив кулаки под эти точки для более сильной стимуляции. Положите подбородок на пол и соедините ступни. Затем выдохните, поднимая ступни и бедра от пола. Не опуская ног, глубоко дышите в течение тридцати секунд. Потом опустите ноги и расслабьте руки. Полежите еще одну минуту.



Шаг 6

Воздействуйте на В 27—В 34: лежа на спине с согнутыми коленями, приподнимите таз и подложите руки под крестец ладонями вниз, положив одну руку на другую. Пальцы рук должны

перекрещиваться. Опустите таз на руки. В течение одной минуты покачивайте коленями из стороны в сторону, глубоко дыша животом. Можете поднять ступни от пола и медленно опускать коленями круг.

Шаг 7

Повторите шаг 4: нажимайте на точки CV 4 и CV 6 в течение одной минуты. Дыхание глубокое.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 9 и 23.

25

БЕССОННИЦА

Люди, страдающие бессонницей, не могут пребывать необходимые четыре — восемь часов с состоянием сна. Прерванный сон часто приводит к раздражительности и в конце концов к ослаблению здоровья. Существует мнение, что в тот или иной период жизни все люди страдают бессонницей. Снотворные средства приносят больше вреда, чем пользы, поэтому точечный массаж — неплохой выход из положения.

Стрессы, боль, неприятности и беспокойство могут вызывать нарушения сна. Для того чтобы заснуть, необходимо душевное спокойствие. Если причиной бессонницы является боль, то надо ее устранить.

Согласно традиционной китайской медицине, неравномерное распределение энергии также может вызывать бессонницу. В таких случаях одни меридианы (линии, соединяющие отдельные точки) оказываются перегруженными, а другие блокируются. Нажимая на определенные точки, можно восстановить энергетический баланс. Нижеописанные упражнения и правильное питание помогут

вам избавиться от бессонницы.

Многие мои студенты добились больших успехов в лечении бессонницы у членов своих семей. После часа работы с точками люди, страдающие бессонницей, могут полностью расслабиться и заснуть. Хотя эффект наступает моментально, для того чтобы полностью восстановить режим сна, требуется один-два месяца самомассажа.

В основном используется три набора точек: в основании черепа, между лопатками и между ахиллесовым сухожилием обеих ног. В результате люди не только хорошо спят, но и чувствуют себя бодрыми и энергичными в течение дня.

Одна из моих пациенток, Нэнси, которая недавно разошлась с мужем и воспитывала двоих детей-подростков, страдала бессонницей. Она почти не спала в течение трех месяцев и была совершенно измучена. Я показал ей точки и посоветовал пить свежий имбирный чай с небольшим количеством меда. Через десять дней я позвонил Нэнси, чтобы справиться об ее здоровье, и она сообщила, что чувствует себя лучше

и морально, и физически и сон налачился.

Диета

Продукты с большим содержанием жира и холестерина повышают уровень холестерина в крови. Жировые отходы прилипают к стенкам кровеносных сосудов, сужая проходы. Чрезмерное потребление жира и пищи, богатой холестерином, приводит к возникновению коронарной болезни сердца и некоторых видов рака. В традиционной китайской медицине считается, что болезни сердца могут вызывать бессонницу.

Естественные способы вызова сна

- **Потягивание:** потянитесь и несколько раз постарайтесь зевнуть для расслабления

тела и подготовки ко сну.

- **Упражнения для глаз:** сидя или лежа в постели, поднимите глаза вверх насколько сможете, после чего сделайте три круга глазами в одном направлении и три круга в другом.
- **Глубокое дыхание:** лежа в постели и стараясь заснуть, сконцентрируйтесь на глубоком дыхании животом, это поможет ослабить напряжение в теле и снять стресс, который препятствует засыпанию и спокойному сну.
- **Глубокое расслабление:** лягте на спину, закройте глаза. Начиная с пальцев ног, мысленно прикажите каждой части тела расслабиться. При этом медленно и глубоко дышите.



Активные точки, помогающие при бессоннице

Воздействие на точки, расположенные на пятках, традиционно считается эффективным для предупреждения и избавления от бессонницы.

Точка на внутренней стороне пятки называется Радостный сон, на внешней стороне пятки — Спокойный сон.

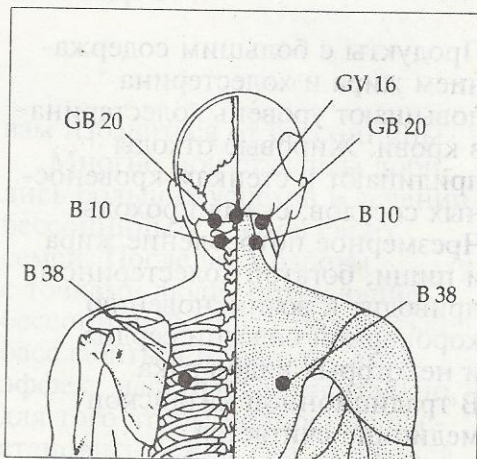
Технике воздействия на эти точки вы можете научить даже ребенка. Согласно китайской медицине, причиной бессонницы является плохое состояние меридиана сердца.

Если эти меридианы заблокированы, ваш сон может быть нарушен. В этом случае эффективны точки Ворота духа и Внутренние ворота. Воздействие на эти точки уравнивает и успокаивает работу сердца, снимает беспокойство и вызывает здоровый сон.

Жизненная диафрагма (В 38)

Положение: между лопаткой и позвоночником на линии сердца.

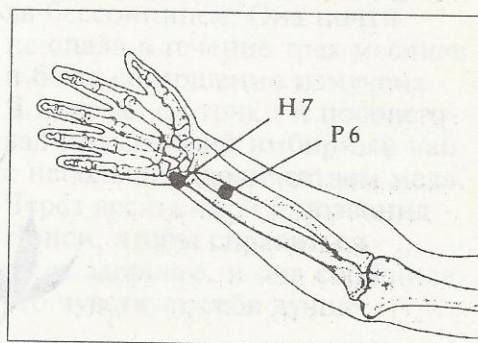
Действие: помогает при бессоннице, оказывает успокаивающее воздействие и способствует сну.



Внутренние ворота (Р 6)

Положение: в центре внутренней части предплечья, на ширине два с половиной пальца от сгиба кисти.

Действие: помогает при бессоннице, снимает явления, препятствующие сну, такие как беспокойство, тошнота, расстройство пищеварения.



Ворота духа (Н 7)

Положение: на внутренней стороне сгиба кисти, на одной линии с мизинцем.

Действие: снимает ощущение тревоги, помогает при холодном поте и бессоннице, возникшей в результате перевозбуждения.

Божественный столб (В 10)

Положение: на 1,5 см ниже основания черепа, на ременных мышцах, на сантиметр в стороны от позвоночника.

Действие: помогает при бессоннице, стрессе, переутомлении.

Замок ветра (GV 16)

Положение: над позвоночником в углублении под основанием черепа.

Действие: помогает при бессоннице и нервных расстройствах.

Ворота сознания (GB 20)

Положение: над позвоночником, в углублениях у основания черепа, между двумя вертикальными шейными мышцами, на расстоянии 5—7,5 см друг

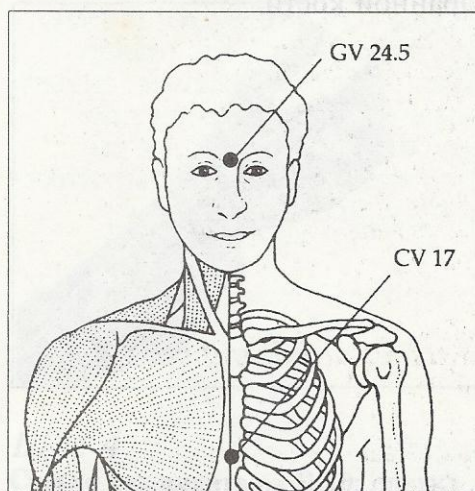
от друга, в зависимости от размера головы.

Действие: помогает при артрите, головных болях, болях и напряжении в шее, вызывающих бессонницу.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке лба и переносицы.

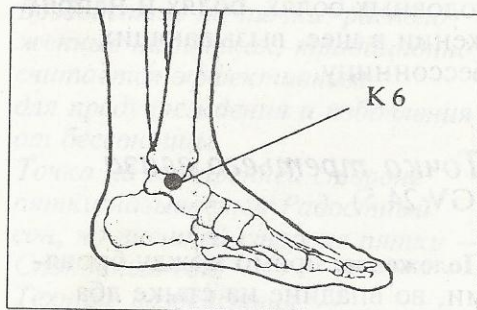
Действие: расслабляет центральную нервную систему, устраняет чувство беспокойства и помогает при бессоннице.



Море спокойствия (CV 17)

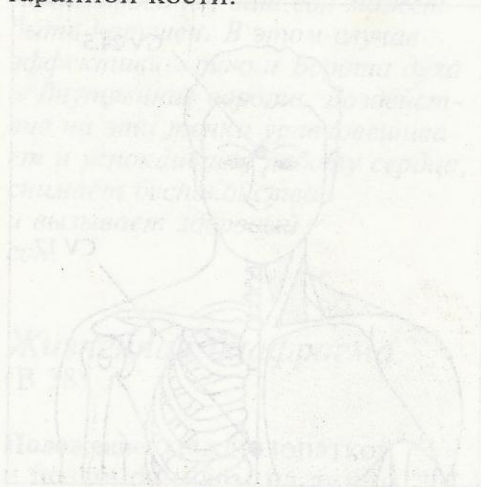
Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев от ее основания.

Действие: помогает при нервных расстройствах, застое в легких, беспокойстве, вызывающем бессонницу.



Радостный сон (К 6)

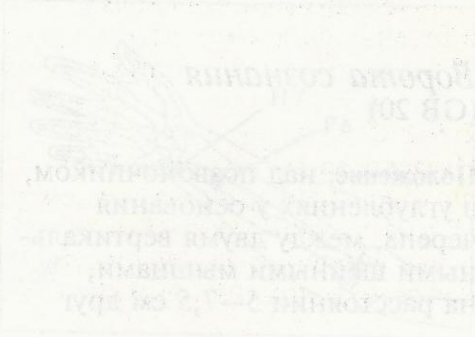
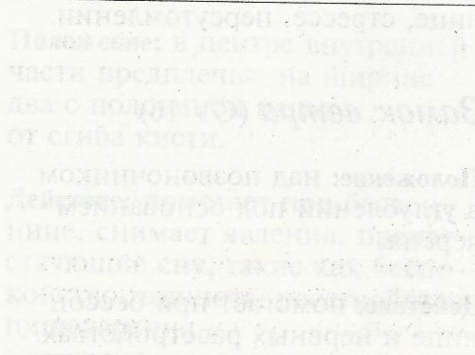
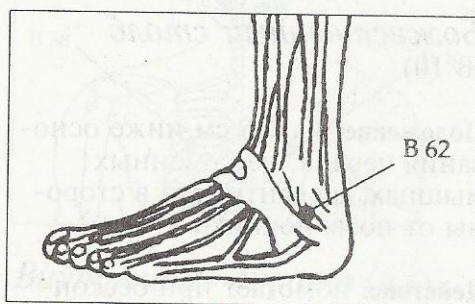
Положение: в небольшой впадине под внутренней частью таранной кости.



Действие: помогает при бессоннице, боли в пятках и таранной кости; гипертонии, снимает чувство беспокойства.

Спокойный сон (В 62)

Положение: в первой впадине прямо под внешней частью таранной кости.



Упражнения на активных точках

Следующие упражнения рекомендуются выполнять лежа, но вы также можете принять удобное положение сидя (кроме шага 1).

Шаг 1

Используйте теннисные мячи для воздействия на В 38: лягте спиной на два теннисных мяча, подложив их под лопатки. Закройте глаза и глубоко дышите в течение одной минуты.



Шаг 2

Стимулируйте Р 6: левой кистью обхватите правую руку, поместив большой палец на точку Р6, сильно нажимайте на точку в течение одной минуты, после чего поменяйте руки.

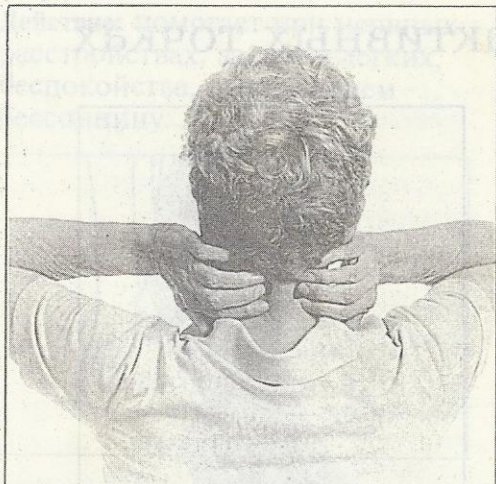
Шаг 3

Надавите на Н 7: найдите большим пальцем правой руки точку Н 7 на левой. Нажимайте на точку в течение одной минуты, после чего поменяйте руки.



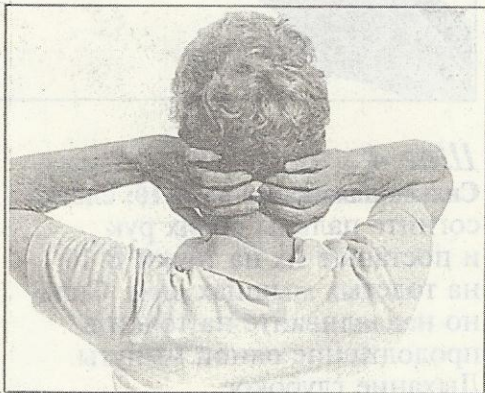
Шаг 4

Сильно нажимайте на В 10: слегка согните пальцы обеих рук и поставьте их на точки В 10 на толстых мышцах шеи. Сильно надавливайте на точки в продолжение одной минуты. Дыхание глубокое.



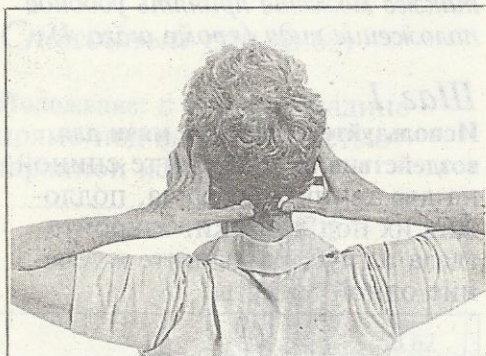
Шаг 5

Воздействуйте на GV 16: средние пальцы обеих рук поместите во впадину в центре основания черепа (GV 16). Закройте глаза, медленно наклоните голову назад и глубоко дышите, сильно нажимая на точку в течение одной-двух минут. Если вы стараетесь заснуть, попытайтесь зевнуть, нажимая на точку.



Шаг 6

Нажимайте на GB 20: большими пальцами обеих рук нажимайте на точки GB 20 у основания черепа, постепенно увеличивая



давление. Закрыв глаза, медленно наклоните голову назад, нажимая на точки в течение одной-двух минут или до тех пор, пока не почувствуете регулярный, ровный пульс с обеих сторон.

Шаг 7

Воздействуйте на GV 24.5 и CV 17: поставьте кончик среднего



пальца правой руки на точку GV 24.5, а кончиками пальцев левой руки найдите точку CV 17. Закройте глаза и глубоко дышите, удерживая давление в течение одной минуты.

Шаг 8

Воздействуйте на К 6 и В 62:

большими пальцами рук нажимайте на точки К 6 на обеих ногах.

На другой стороне ног кончиками пальцев найдите точки В 62. Для избавления от бессонницы одновременно нажимайте на эти точки в течение одной минуты. Дыхание глубокое.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 6, 8, и 35.

26

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, РАСТЕРЯННОСТЬ И ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ

Все происходит согласно собственному ритму. Согласно определенному ритму растут цветы и деревья. То же самое происходит и с людьми. Если мы раздражены или расстроены, то это значит, что мы не хотим смириться с тем, что происходит в нашей жизни, сопротивляемся. Чтобы не испытывать таких неприятных чувств, нам следует принять все существующие ограничения.

Когда человек сталкивается с препятствиями, он не должен слепо рваться вперед, так как это приводит к лишним сложностям. Правильным же выходом является обратное — на время отступить, не сдаваясь в борьбе, а просто в ожидании подходящего момента для действия. Обычно это лучший способ обойти препятствие по линии наименьшего сопротивления.

Вильгельм Бейнс
«Книга перемен»

В следующий раз, когда вы будете раздражены или рас-

строены, отвлекитесь на минуту и посмотрите со стороны на то, что происходит. В чем заключается препятствие и как вы на него реагируете («я не могу», «я не хочу», «я недостаточно хорош, умен, талантлив, богат», «это слишком трудно» и т. д.)? Считайте это препятствие одним из многих аспектов вашей жизни. Поверьте, что препятствие — это то, что вы выбрали сами, решив преодолеть его, а не сидеть в растерянности сложа руки. Избавившись от чувства гнева и негодования, вы увидите и другие возможности выхода из положения.

Может быть, сейчас вы чувствуете, что нужно отложить решение проблемы, а взяться за нее некоторое время спустя.

Одна из моих старых приятельниц, Линда, очень расстраивалась из-за своего сына — подростка Дэнни, который попал в компанию ребят, злоупотреблявших алкоголем. Она не только беспокоилась за его безопасность, но и переживала из-за того, что безответственность сына разрушала ее собст-

венные планы. Один раз он, обещав вернуться после обеда, опоздал почти на час, в то время как Линда собиралась отправиться за город. Вместо того чтобы нервничать, Линда занялась точечным самомассажем. К приходу Дэнни она уже спокойно могла справиться с неприятными эмоциями, обо всем договориться с сыном и со спокойной душой отправиться в поездку.

Если каждое препятствие воспринимать как свой собственный свободный выбор, преодоление его — это шаг на пути к самосовершенствованию.

Зоны мышечного напряжения

Боли и мышечное напряжение, вызванные раздражением и растерянностью, накапливаются в плечах, шее, бедрах и солнечном сплетении. Точечный массаж в этих областях поможет снять неприятные ощущения и избавиться от отрицательных эмоций.

- **Плечи:** массаж точки GB 21 поможет вам справиться с раздражением.
- **Солнечное сплетение:** эта зона связана с силой вашей личности. Напряжение в ней

может возникнуть из-за отсутствия уверенности в себе и своих способностях или, наоборот, из-за страха по поводу возможного успеха. Воздействие на точку CV 12 снимет неприятные ощущения в этой области.

- **Шея:** напряжение в шее часто связано с гневом. Появление гнева вызывает напряжение мышц шеи. В этом случае поможет массаж точки GB 20.

- **Бедра:** зона бедер тоже связана с раздражительностью и расстройством. Если человек стоит, положив руки на бедра, он расстроен или раздражен и инстинктивно держит точки, которые могут помочь избавиться от этих чувств.

Чувство гармонии с миром и легкости противоположно раздражению и расстройству. Воздействие на точки GV 24.5 и CV 17 успокаивает и расслабляет.

Я пользуюсь этими точками каждый день. Это способствует расслаблению и восстановлению энергетических запасов для преодоления жизненных трудностей.

Активные точки, помогающие при расстройстве и раздражении

Плечевой родник (GB 21)

Предостережение: беременным женщинам лучше отказаться от воздействия на эту точку.

Положение: в самой высокой части плечевой мышцы, посередине между внешним краем плеча и позвоночником.

Действие: снимает раздражение, усталость, напряжение в плечах и нервное напряжение.

Центр силы (CV 12)

Предостережение: если вы серьезно больны (рак, гипертония, сердечные болезни), не нажимайте сильно на эту точку. Ограничьтесь двумя минутами воздействия. Выполняйте массаж натошак.

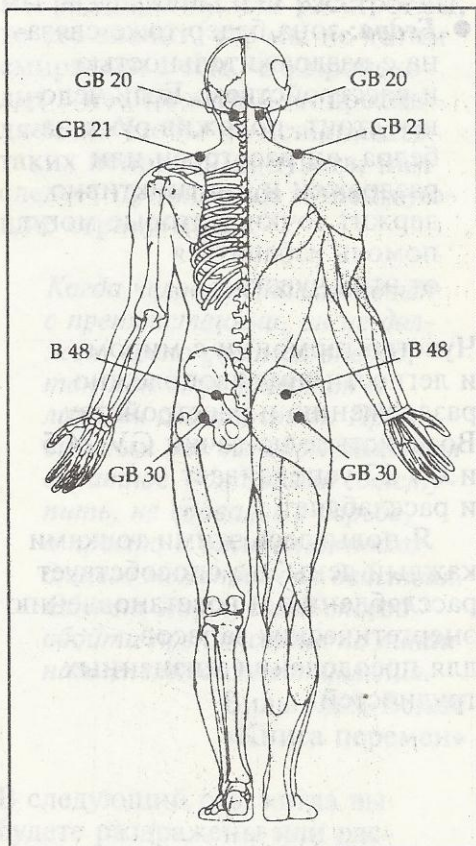
Положение: в центре туловища, посередине между основанием грудины и пупком.

Действие: помогает при раздражении, боли в желудке, спазмах в брюшной полости, плохом пищеварении, эмоциональном стрессе и головной боли.

Чрево и жизненно важные органы (B 48)

Положение: на расстоянии ширины двух пальцев снаружи самой широкой части крестца на уровне тазовой кости.

Действие: помогает при раздражении, расстройстве, снимает



боли в бедрах, нижней части спины, пояснично-крестцовом радикулите и ревматизме.

Прыгающий круг (GB 30)

Местонахождение: в центре каждой ягодицы, за наиболее выступающей частью верхней бедренной кости.

Действие: снимает расстройство, раздражение, боли в бедрах и пояснице, помогает избавиться от ишиаса и ревматизма.

Опускающая (Lu 1)

Положение: в верхней части груди, на ширине четырех пальцев вверх от подмышечной впадины и на ширине одного пальца по направлению к центру тела.

Действие: снимает напряжение и застой в груди, помогает при эмоциональном напряжении, кашле, астме, раздражениях кожи и затрудненном дыхании.

Ворота сознания (GB 20)

Положение: над позвоночником чуть ниже основания черепа, в углублениях между двумя большими вертикальными линейными мышцами, на рас-

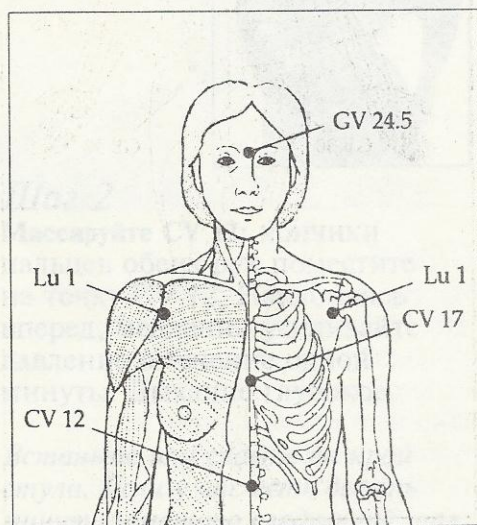
стоянии 5—7,5 см друг от друга в зависимости от размера головы.

Действие: снимает раздражение, головную боль, головокружение, боли в шее, помогает при артрите, травмах, шоке и гипертонии.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

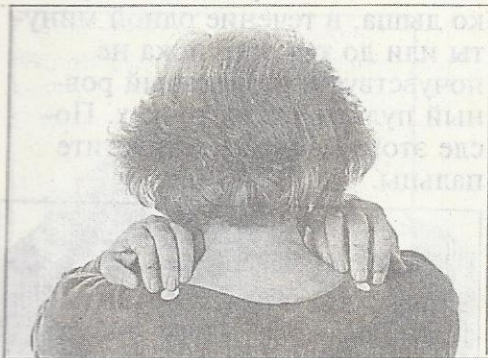
Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке переносицы и лба.

Действие: помогает при духовной и эмоциональной нестабильности, сенной лихорадке, головных болях, расстройствах пищеварения, напряжении в глазах и болях при язвенной болезни.



Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее для выполнения первых трех шагов.



Шаг 1

Сильно давите на GB 21: слегка согните пальцы рук и поместите их на точки GB 21 на ваших плечах. Вдыхая, поднимайте голову вверх и назад, а выдыхая, наклоняйте вниз. Глубоко дышите, нажимая на точки в течение одной минуты.



Шаг 2

Массируйте CV 12: кончики пальцев обеих рук поместите на точку CV 12. Наклоняясь вперед, медленно усиливайте давление в течение одной минуты. Дыхание глубокое.

Встаньте или сядьте на край стула. Если у вас есть десять минут, замените следующий шаг

упражнением для снятия
раздражения, описанным
в конце главы.

Шаг 3

Воздействуйте на В 48 и GB 30:

поставьте большие пальцы рук на мышцы ягодиц, нажимая на точки В 48. Направив давление по направлению к центру таза, несколько раз медленно и глубоко вдохните. Потом сожмите руки в кулаки и поставьте на точки GB 30. Воздействуйте на точки

в продолжение одной минуты.

Теперь сделайте удобное.



Шаг 4

Массируйте Lu 1: поставьте большие пальцы рук на точки Lu 1, почувствуйте напряжение

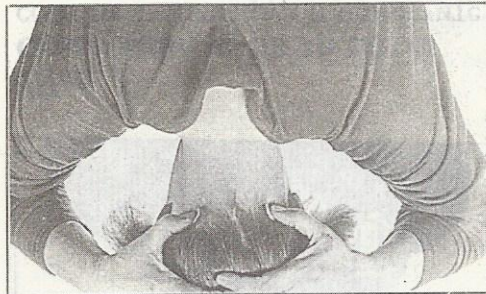
в мышцах в этом месте. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на глубоком дыхании, нажимая на точки в течение одной минуты.



Шаг 5

Сильно нажимайте на GB 20: по-

ставьте большие пальцы рук на точки GB 20. Воздействуйте на точки (под основанием черепа), наклонив голову назад и глубоко дыша, в течение одной минуты или до тех пор, пока не почувствуете ретягивающий ровный пульс в обеих точках. После этого медленно отпустите пальцы.



Шаг 6

Держите GV 24,5 и CV 17: кончи-

рки найдите точку GV 24,5, а кончики пальцев левой руки поставьте на точку CV 17. Закройте глаза и воздействуйте на точки по крайней мере в течение одной минуты. Дыхание глубокое.

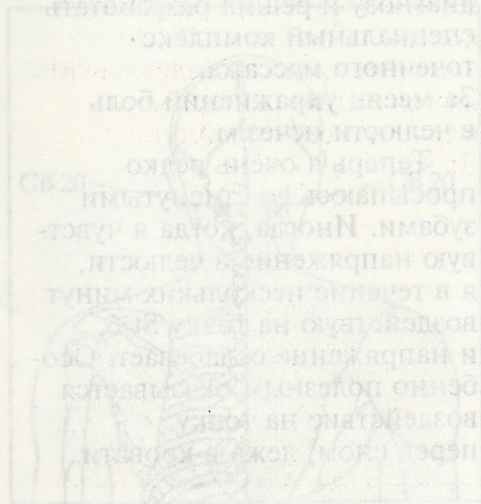
Упражнение для снятия раздражения

Удобно лягте на спину.

1. Подложите кулаки или руки ладонями вниз под ягодицы.



2. Согните колени и поставьте ступни врозь.



3. Поводите коленями из стороны в сторону, костяшки пальцев должны упираться в мышцы ягодиц.
4. Вдыхайте, возвращая колени в среднее положение.
5. Продолжайте выполнять упражнение в течение одной-двух минут.
6. Расслабьтесь, закрыв глаза и медленно и глубоко дыша.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 6 и 14.

ПРОБЛЕМЫ С ЧЕЛЮСТЯМИ

Многие люди подсознательно стискивают зубы или скрежещут зубами во время сна. Это вызывает «зубной стресс», который отрицательно сказывается на состоянии зубов и сустава, соединяющего нижнюю челюсть с черепом, который находится чуть ниже уха. Вы можете нащупать этот сустав, поставив пальцы на край щеки рядом с ухом, открывая и закрывая рот. Люди, страдающие ревматоидным артритом, часто испытывают боль в этой области, она временами отекает и воспаляется. Точечный массаж и упражнения для лица помогут вам избавиться от неприятных ощущений.

Многие люди не могут широко открыть рот, и иногда простое движение, например попытка взять в рот большой бутерброд, вызывает спазмы в мышцах челюсти. Для того чтобы предотвратить это явление, попробуйте выполнить следующее упражнение. Используя зеркало, посмотрите, насколько широко вы можете открыть рот. Потом крепко сожмите зубами какой-нибудь деревянный предмет и держите

его в течение пяти секунд. Расслабьте челюсть. Глубоко дыша, повторите упражнение несколько раз.

Зубной стресс (стискивание зубов)

Раньше я часто просыпался по утрам с крепко стиснутыми зубами. Зубной врач установил, что во сне я скрежещу зубами, и объяснил, что скрежетание наносит сильный вред челюстной кости, которая в конце концов может износиться, зубы начнут шататься и их придется удалять. Я серьезно отнесся к поставленному диагнозу и решил разработать специальный комплекс точечного массажа. За месяц упражнений боль в челюсти исчезла.

Теперь я очень редко просыпаюсь со стиснутыми зубами. Иногда, когда я чувствую напряжение в челюсти, я в течение нескольких минут воздействую на точку St 6, и напряжение ослабевает. Особенно полезным оказывается воздействие на точку перед сном, лежа в кровати.

Активные точки для устранения проблем с челюстью

Колесница челюсти (St 6)

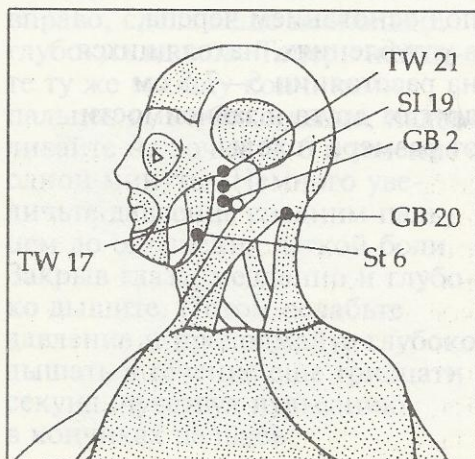
Положение: между верхней и нижней челюстями, на мышце, которая сокращается, если крепко стиснуть задние зубы.

Действие: снимает боль и спазмы в челюстях, скованность, помогает при зубной невралгии и зубной боли.

Заслон от ветра (TW 17)

Положение: во впадине за мочкой уха.

Действие: помогает при боли в челюстях, зуде в ушах, отеках горла, свинке и зубной боли.



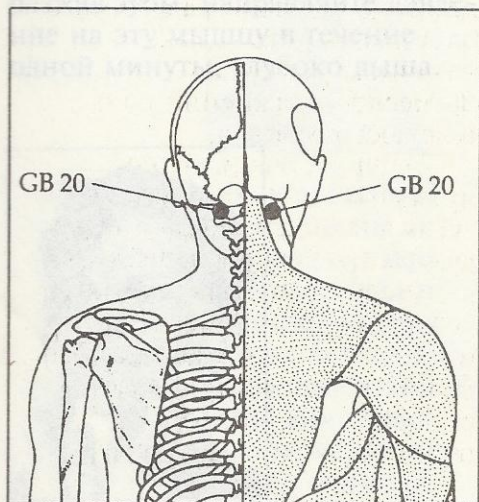
Место слушания (SI 19)

Слуховые ворота (TW 21)

Воссоединение слуха (GB 2)

Положение: SI 19 находится рядом со слуховым проходом в углублении, которое увеличивается, если открыть рот, TW 21 — примерно на сантиметр выше, а GB 2 — на сантиметр ниже этой точки.

Действие: снимает боль в челюстях, ушах, давление внутри уха, зубную и головную боль.



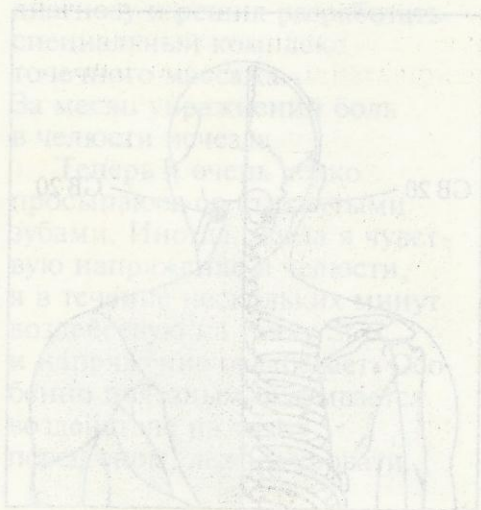
Ворота сознания (GB 20)

Положение: над позвоночником под основанием черепа, в углублениях, находящихся на расстоянии 5—7,5 см друг от друга в зависимости от размера головы.



Действие: снимает боль в челюстях, головные боли, напряжение и боль в шее.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать одну-две для ежедневного пользования.*



Упражнения на активных точках

Выполняйте следующие упражнения один-два раза в день.



Шаг 1

Воздействуйте на St 6 двумя способами: сначала упритесь ладонями во впадину между верхней и нижней челюстью, постепенно усиливая давление. Сжимая коренные зубы, вы почувствуете сокращение мышцы. Слегка разжав зубы, направляйте давление на эту мышцу в течение одной минуты, глубоко дыша.



Подвигайте челюстью влево-вправо, сделав еще несколько глубоких вдохов. Теперь найдите ту же мышцу кончиками пальцев и, глубоко дыша, надавливайте на точку St 6 в течение одной минуты. Немного увеличьте давление средним пальцем до ощущения легкой боли. Закрыв глаза, медленно и глубоко дышите. Потом ослабьте давление и продолжайте глубоко дышать в течение еще тридцати секунд, чувствуя пульсацию в кончиках пальцев.



Шаг 2

Легко массируйте TW 17: слегка нажмите средними пальцами рук на точки TW 17. Эти точки зачастую очень чувствительны. Медленно, глубоко дыша, воздействуйте на точки в продолжение одной минуты.

Шаг 3

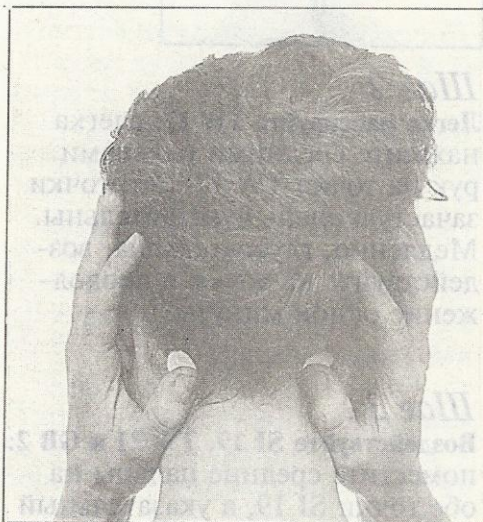
Воздействуйте SI 19, TW 21 и GB 2: поместите средние пальцы на обе точки SI 19, а указательный

и безмянный — по обе стороны от среднего (TW 21 и GB 2). Сконцентрируйтесь на GB 2 (нижней) и, глубоко дыша, удерживайте давление в течение одной минуты.



Шаг 4

Повторите шаг 1: потратьте чуть больше двух минут на массаж точки St 6. Дыхание глубокое.



Шаг 5

Расслабьтесь во время массирования GB 20: найдите точки GB 20 и нажмите на них большими пальцами. Расслабьтесь. Медленно наклоните голову назад, глубоко дыша. Воздействуйте на точки в течение двух минут или до тех пор, пока не почувствуете ровный пульс. После этого медленно ослабьте давление.

Точечный самомассаж лица

1. Кончиками средних пальцев несколько раз медленными движениями помассируйте лицо от основания носа между глазами вниз до линии ноздрей.



2. Поставьте кончики пальцев на мышцу, сокращающуюся при сжатии задних зубов, и круговыми движениями медленно помассируйте ее. Дыхание глубокое.
3. Ладонями медленно потрите кожу лица вверх-вниз, от челюстей к вискам. Дыхание глубокое.



4. Помассируйте ту же область круговыми движениями кончиками пальцев.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 16, 20 и 41.

Удлиненная арбузная
(B 54)

Положение: сидит в центре под коленом.

Действие: снимает боли в коленях, помогает при сприте, болях и спазмах в животе.

Изгибающийся источник
(A 5)

Положение: под коленом, в месте, где заканчивается иголка при сильном сгибании.

Действие: снимает боли в околочной и околочной областях.

Питательная долина
(K 10)

Положение: в дуге между коленным суставом и лодыжкой.

Действие: снимает боли в коленях, болевой остроты, помогает при нарушениях функций половой системы.

Темная сторона луны
(S 2)

Положение: на выступающей части голени, на выступе под головкой большеберцовой кости.

Действие: снимает спазмы, напряжение в коленных суставах.

БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Когда мы стоим или двигаемся, большая часть веса тела приходится на коленные суставы.

Люди, занимающиеся спортом, и те, кто страдает избыточным весом, часто жалуются на боль в коленных суставах, которая обусловлена рефлекторными изменениями в мышцах, нарушением кровообращения и пр.

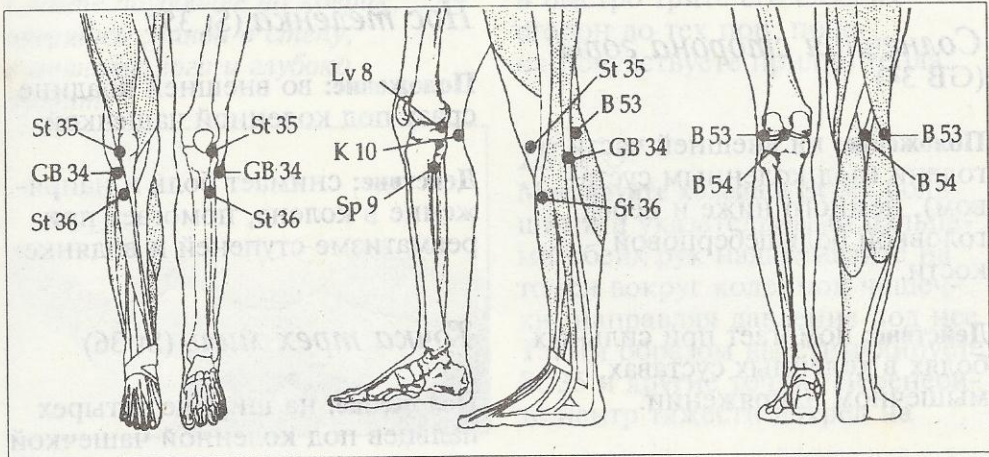
Точечный массаж помогает

снять боль, отеки и увеличить циркуляцию крови в суставах.

Выполняйте следующие упражнения три раза в день в течение нескольких недель. Но перед выполнением упражнений наложите на колени горячий компресс или используйте грелку. Постарайтесь избежать перенапряжения суставов.



Активные точки для снятия боли в коленных суставах



Управляющая середина (B 54)

Положение: сзади в центре под коленом.

Действие: снижает боль в коленях, помогает при артрите, болях в спине и ишасе.

Изгибающийся источник (LV 8)

Положение: под коленом, в месте, где заканчивается впадина при сгибе сустава.

Действие: снимает боли и опухоли в коленных суставах.

Питательная долина (K 10)

Положение: с внутреннего края коленного сгиба, между двумя сухожилиями.

Действие: снимает боли в коленях, брюшной полости, помогает при нарушениях функций половой системы.

Темная сторона горы (Sp 9)

Положение: на внутренней части голени, на выступе под головкой большеберцовой кости.

Действие: снимает отеки, напряжение в коленных суставах,

помогает при варикозном расширении вен, задержке жидкости и коликах.

Действие: снимает боль и напряжение в колене.

Солнечная сторона горы (GB 34)

Положение: на внешней части голени (под коленным суставом), немного ниже и перед головкой большеберцовой кости.

Действие: помогает при сильных болях в коленных суставах, мышечном напряжении.

Управляющая деятельность (B 53)

Положение: на внешней части колена, там, где кончается впадина, образуемая при сгибе сустава.

Нос теленка (St 35)

Положение: во внешней впадине сразу под коленной чашечкой.

Действие: снимает боль и напряжение в колене, помогает при ревматизме ступеней и водянке.

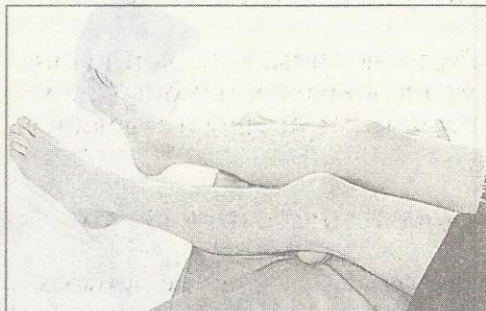
Точка трех миль (St 36)

Положение: на ширине четырех пальцев под коленной чашечкой и ширине одного пальца во внешнюю сторону от большеберцовой кости.

Действие: укрепляет организм в целом, повышает мышечный тонус и снимает боль в коленных суставах.

Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее на коврик, опершись спиной о стену, вытяните ноги и глубоко дышите.

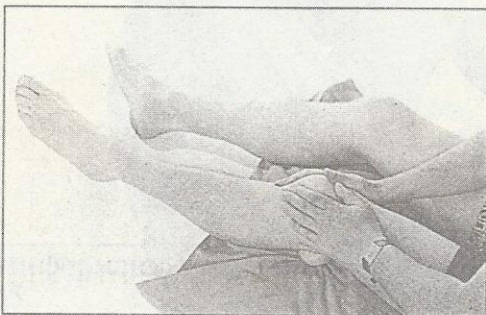


Шаг 1

Используйте теннисные мячи для массажа В 54: подложите под больное колено теннисный мяч. Двигайте ногами, стараясь воздействовать на точку В 54. Пусть мяч остается там и во время выполнения вами остальных шагов.

Шаг 2

Воздействуйте на точки LV 8, Sp 9, K 10, В 53 и GB 34: для этого обхватите колено ладонями



и быстро трите его с обеих сторон до тех пор, пока не почувствуете прилив тепла.

Шаг 3

Массируйте колено и St 35: большими и указательными пальцами обеих рук надавливайте на точки вокруг коленной чашечки, направляя давление под нее. Таким образом вы стимулируете St 35 и другие точки. Перенесите центр тяжести вперед на



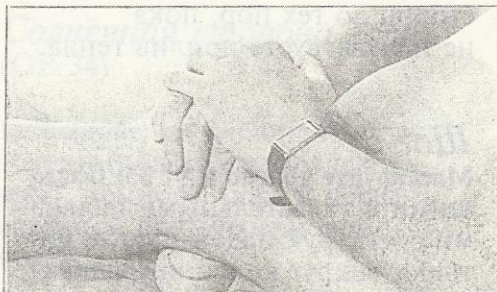
десять секунд, усиливая давление. Затем ослабьте давление. Повторите несколько раз в течение двух минут.

Если вы испытываете боль, пропустите следующий шаг.

Шаг 4

Вращайте коленную чашечку: обхватите ладонью коленную чашечку и, глубоко дыша,

сделайте десять вращательных движений в одну сторону и десять в другую.

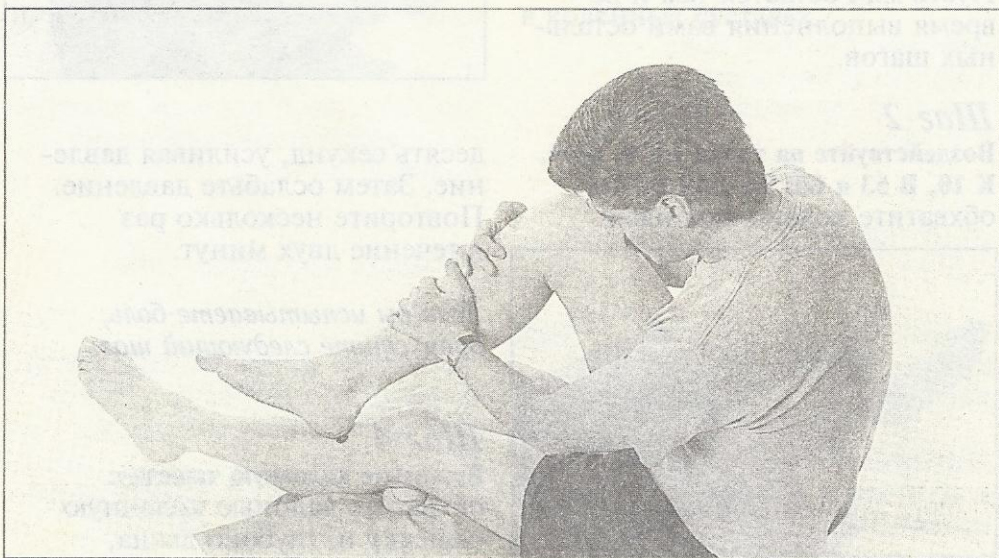
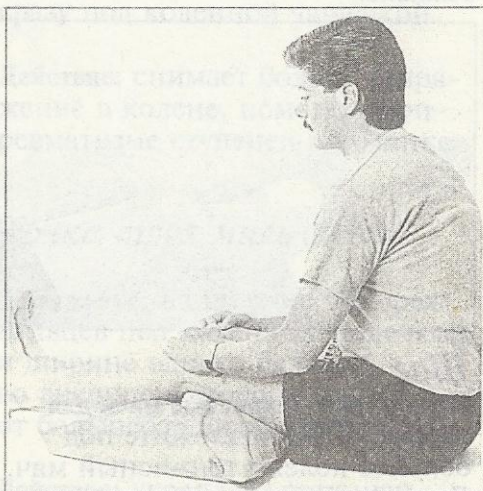


Шаг 5

Быстро трите St 36: пятку одной ноги поставьте на точку S 36 другой и быстрыми движениями потрите это место в течение тридцати секунд, чувствуя тепло от трения.

Шаг 6

Растяжение голени и коленей: постепенно наклоняйтесь вперед, оттягивая пятки и направляя носки на себя, считая до пяти. Повторите 2 раза.



Шаг 7

Повторите шаг 2.

Шаг 8

Повторите шаги с 1 по 7 для другой ноги.

Воздействуйте на точку в области крестца, выходящую из промежности. Мышцы живота и таза напряжены. В области крестца и таза напряжены мышцы. В области крестца и таза напряжены мышцы. В области крестца и таза напряжены мышцы.



В области крестца и таза напряжены мышцы. В области крестца и таза напряжены мышцы. В области крестца и таза напряжены мышцы. В области крестца и таза напряжены мышцы.

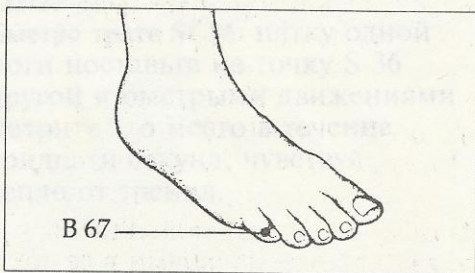
Могучий полнок (К 3)

Воздействуйте на точку в области крестца, выходящую из промежности. Мышцы живота и таза напряжены. В области крестца и таза напряжены мышцы.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 5, 9 и 35.

РОДЫ И УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Джин, мой инструктор в Институте точечного массажа, работала с беременной женщиной, роды у которой задерживались на три недели. Схватки начинались, а затем снова исчезали. После тридцатиминутного точечного массажа схватки



стали более регулярными, ребенок стал проявлять большую активность. Джин также показала женщине точки, воздействие на которые придало ей уверенность и сняло боль. После симуляции точки В 67

женщина почувствовала, что ребенок принял правильное положение. Она смогла расслабиться и контролировать боли в течение родов.

Точечный массаж облегчает боль и стресс и при этом не имеет побочных действий, в отличие от лекарственных препаратов. Расслабление — это вернейший путь в облегчению боли. Точечный массаж и дыхательные упражнения снимают мышечное напряжение и помогают расслабиться.

Воздействие на некоторые точки, описанные ниже, помогает восстановить организм после родов.

Предупреждение: когда вы почувствуете приближение родов, обязательно вызовите врача и приготовьтесь к отправке в больницу.



Активные точки для снятия боли при родах

Плечевой родник (GB 21)

Предостережение: избегайте резких и внезапных воздействий на эту точку. Увеличивайте давление постепенно.

Положение: в верхней части плеча, прямо на мышце, в 2,5—5 см от основания шеи.

Действие: ослабляет боль при родах, снимает раздражительность, усталость, напряжение в плечах, помогает при нервных расстройствах, согревает руки и ступни.

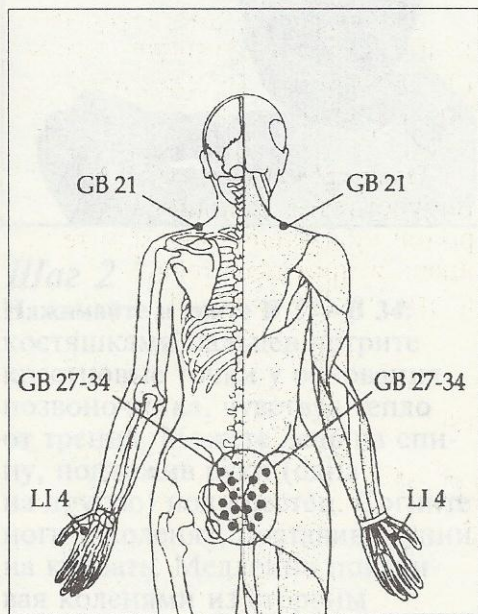
Крестцовые точки (B 27—B 43)

Воздействие на точки в области крестца (зона в основании позвоночника) ослабляет боли при менструации, родах и боли в нижней части спины. Ровное, сильное давление на эти точки (в положении лежа на спине, подложив руки под основание позвоночника) помогает расслабить матку и тазовую область, что снимает боль.

Входя в долину (LI 4)

Положение: между большим и указательным пальцами в самой высокой части мышцы, выступающей при сведении вместе большого и указательного пальцев.

Действие: облегчает боль при родах, помогает при запорах, головной и зубной боли, боли в плечах и артрите.



Могучий поток (K 3)

Предостережение: нельзя оказывать сильное воздействие на эту точку после третьего месяца беременности.



Положение: посередине между внутренней частью таранной кости и ахиллесовым сухожилием.

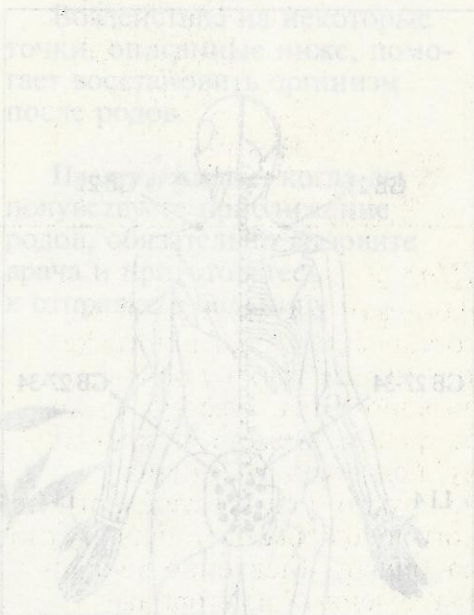
Действие: облегчает боль при родах, снимает отеки, усталость, боли в таранной кости и боли в спине.

Стремление внутрь (В 67)

Положение: на внешней части мизинца ступни, у основания ногтя.

Действие: используется при трудных родах, неправильном положении плода и кожном зуде.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать одну или две и воздействовать на них.*



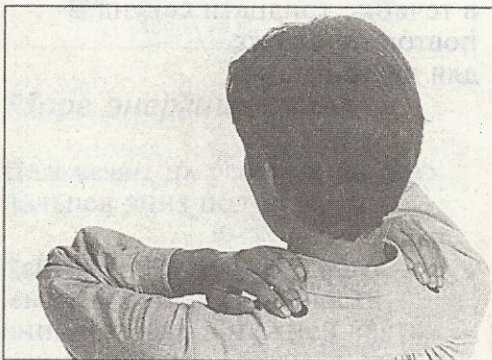
Упражнения на активных точках

Выполняя следующие упражнения, можно сесть или лечь, но точки на ступнях удобнее стимулировать в положении сидя.

Сконцентрируйте свое внимание на медленном, глубоком дыхании.

Шаг 1

Воздействуйте на GB 21: слегка согните пальцы рук и найдите ими обе точки GB 21, нажмите на них. Постепенно увеличивайте давление в течение одной минуты. Дыхание глубокое.



Шаг 2

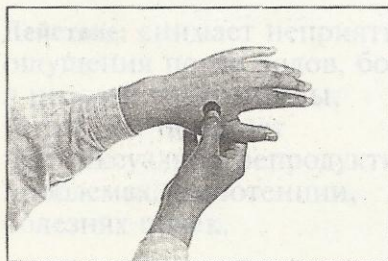
Нажимайте и трите В 27—В 34: костяшками пальцев потрите крестцовые точки у основания позвоночника, чувствуя тепло от трения. Можете лечь на спину, подложив руки (одна на другую) под крестец. Согните ноги в коленях, поставив ступни на кровать. Медленно покачивая коленями из стороны

в сторону, глубоко дышите. Это оказывает расслабляющее действие на область таза и провоцирует роды.

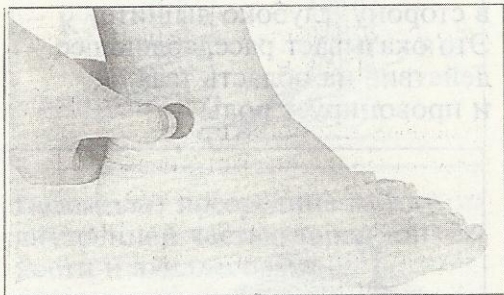


Шаг 3

Крепко давите на LI 4: обхватите левую кисть большим и указательными пальцами правой руки, поставив большой палец на точку LI 4. Сожмите пальцы, направляя давление под кость, соединяющуюся с фалангой указательного пальца. Чтобы ускорить роды, энергично трите эту точку. Для ослабления боли нажмите сильнее и держите дольше. Глубоко дышите животом, воздействуя на точку в течение одной минуты. Потом поменяйте руки.



Точки, снимающие боль: покажите их акушерке или тому, кто присутствует при родах.

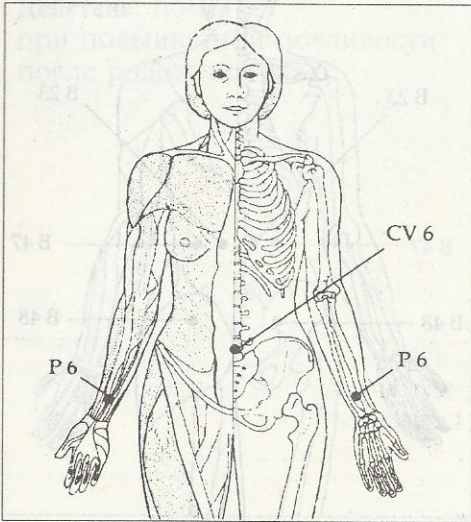


Воздействуйте на К 3: согните ногу, поставьте большой палец руки на точку К 3. Можете воздействовать сначала на точку на одной ноге, потом на другой в течение одной минуты или стимулировать обе точки сразу.



Стимулируйте В 67: ногтем указательного пальца руки слегка поцарапайте точку В 67 в течение тридцати секунд, повторите это же для другой ноги.

Активные точки для восстановления организма после родов



Море энергии (CV 6)

Положение: на расстоянии двух пальцев вниз под пупком.

Действие: укрепляет слабые мышцы брюшной полости, снимает боль в нижней части спины, в почках, помогает при запорах, задержке газов, расстройствах мочеполовой системы, общей слабости и бессоннице.

Внутренние ворота (P 6)

Положение: в центре внутренней части предплечья, на ширине

двух с половиной пальцев от сгиба кисти.

Действие: способствует восстановлению организма, помогает при бессоннице, беспокойстве, боли в кистях, тошноте и расстройстве пищеварения.

Море жизни (В 23 и В 47)

Предостережение: не нажимайте на поврежденные позвонки, сломанные или треснувшие кости. Если у вас слабый позвоночник, легкие прикосновения могут с успехом заменить сильное надавливание. Возникшие вопросы и сомнения разрешите с врачом.

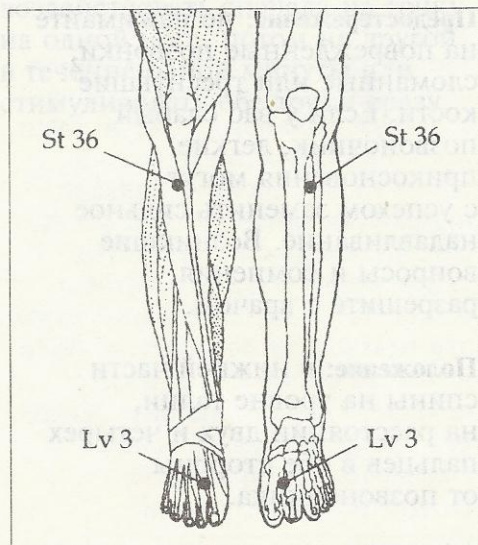
Положение: в нижней части спины на уровне талии, на расстоянии двух и четырех пальцев в обе стороны от позвоночника.

Действие: снимает неприятные ощущения после родов, боли в нижней части спины, усталость, помогает при сексуально-репродуктивных проблемах, импотенции, болезнях почек.

Чрево и жизненно важные органы
(В 48)

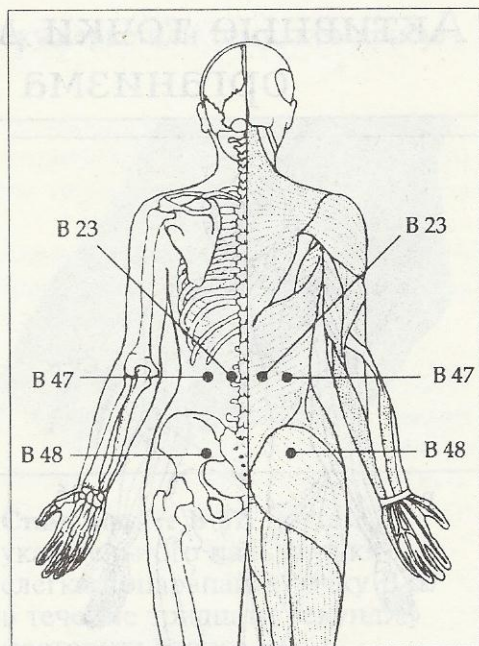
Положение: на расстоянии ширины одного-двух пальцев от крестцовой кости, посередине между вершиной тазовой кости и основанием ягодиц.

Действие: снимает напряжение в области таза, помогает при слабости мочевого пузыря, запорах, геморрое, ишиасе, болях в нижней части спины и бедрах, нервном расстройстве.



Точка трех миль
(St 36)

Положение: на ширине четырех пальцев вниз от коленной ча-



шечки и ширине одного пальца в направлении внешней стороны большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, при движении стопой вверх-вниз вы почувствуете сокращение мышцы.

Действие: способствует восстановлению организма после родов, укрепляет мускулатуру и повышает мышечный тонус, способствует пищеварению, помогает при расстройстве желудка и усталости.

Больше натиска (LV 3)

Положение: на верхней части стопы, во впадине между

костями большого и второго пальцев.

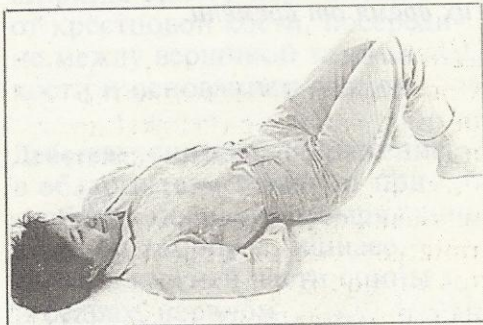
Действие: помогает при повышенной потливости после родов, коликах,

головных болях, снимает усталость глаз.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать одну-две и стимулировать их время от времени.*

Упражнения на активных точках

Удобно лягте на спину и глубоко дышите, выполняя упражнения.



Шаг 1

Массируйте В 23 и В 47: сожмите руки в кулаки и подложите их под нижнюю часть спины. Костяшками пальцев надавливайте на точки В 23 и В 47. Удерживайте давление в течение двух минут. Медленно и глубоко дышите животом.



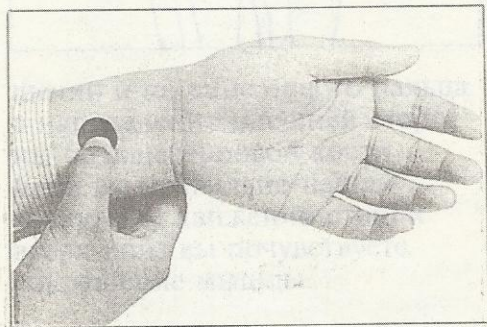
Шаг 2

Массируйте В 48: передвиньте кулаки под ягодицы, костяшка-

ми пальцев нажимая на В 48. Воздействуйте на точки В 48 в продолжение одной минуты, медленно поворачивая лицо то в одну, то в другую сторону. Дыхание глубокое.

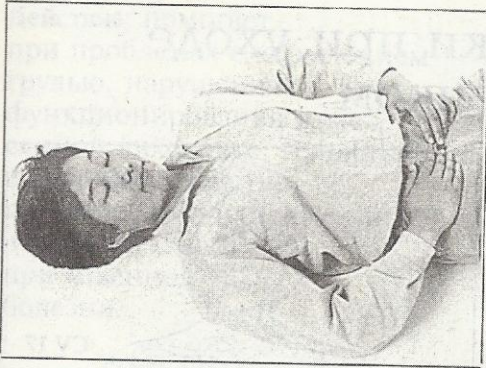
Шаг 3

Сильно давите на Р 6: большим пальцем левой руки найдите точку Р 6 на правой. Сильно нажимайте на точку в течение тридцати секунд, после чего поменяйте руки.



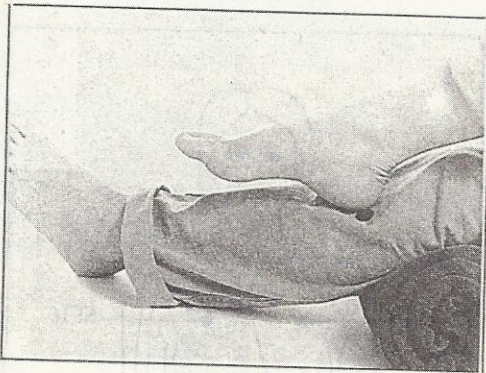
Шаг 4

Сильно нажимайте на СV 6: кончиками пальцев обеих рук найдите точку СV 6. Надавливая на нее, закройте глаза и глубоко дышите в течение двух минут, после чего расслабьтесь. Это одна из самых эффективных точек. После ее стимуляции полезно немного поспать.



Шаг 5

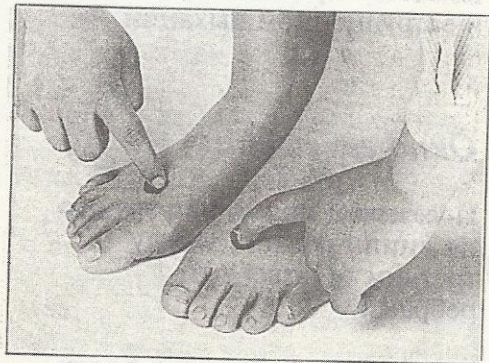
Надавите на St 36: пятку правой ноги поставьте на точку St 36 на голени левой. Нажмите на



точку. После тридцати секунд стимуляции поменяйте ноги. Выполнение этого шага несколько раз в день укрепит ваш организм после родов.

Шаг 6

Стимулируйте LV 3: медленно примите сидячее положение и найдите кончиками указательных пальцев рук точки LV 3 на обеих ступнях. В течение тридцати секунд быстро трите точки, после чего лягте на спину, закройте глаза и полностью расслабьтесь.

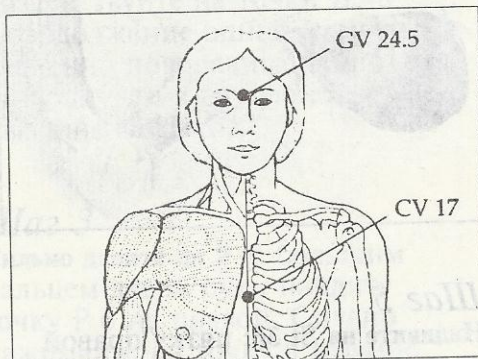


Активные точки при уходе за ребенком

Опускающая (Lu 1)

Положение: на внешней стороне грудной клетки, на ширине трех пальцев под ключицей. Если вы правильно нашли точку, то при напряжении руки почувствуете сокращение мышцы в этой области.

Действие: снимает усталость, напряжение и застой в груди, помогает при кашле, астме и затрудненном дыхании.



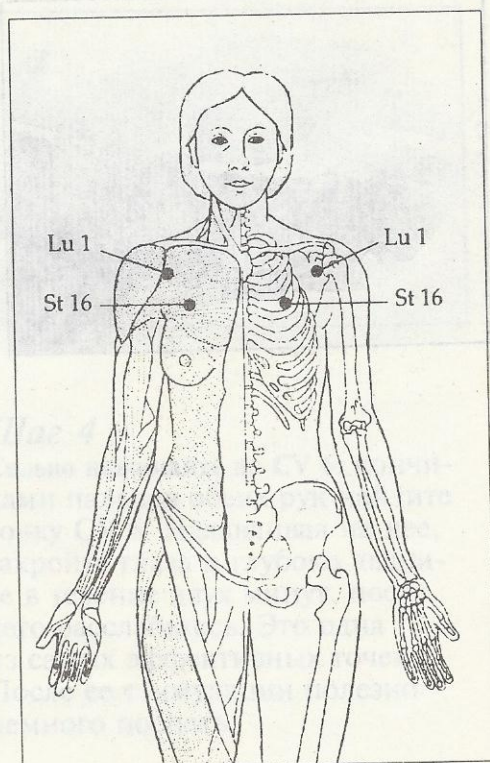
Окно груди (St 16)

Положение: прямо над грудью на линии сосков, между третьим и четвертым ребрами.

Действие: помогает при болях в груди, проблемах с молоком, изжоге, бессоннице, депрессии и застоях в груди.

Точка третьего глаза (CV 24.5)

Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке лба и переносицы.

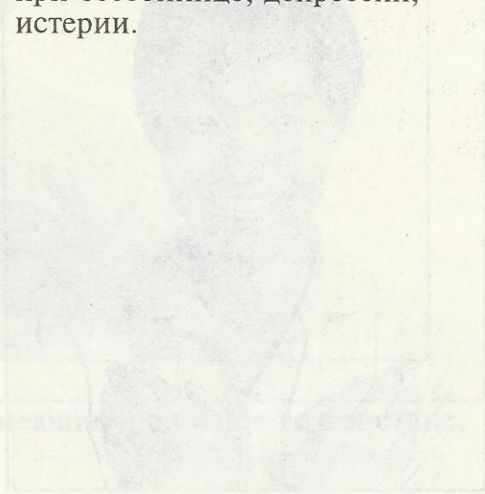
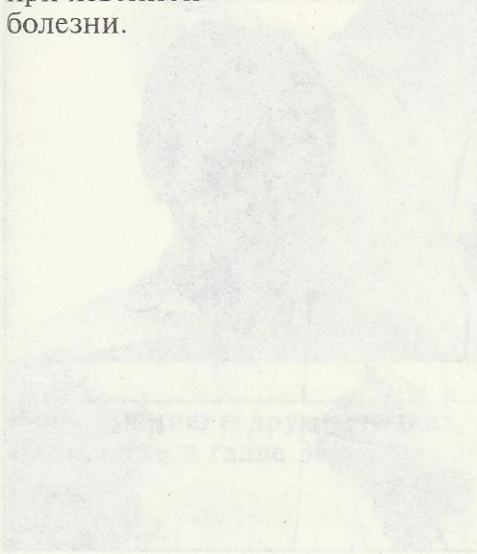


Действие: помогает при проблемах с кормлением грудью, нарушениях функционирования желез, сенной лихорадке, головных болях, расстройстве пищеварения, напряжении в глазах и болях при язвенной болезни.

Море спокойствия (CV 17)

Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев вверх от ее основания.

Действие: снимает нервное напряжение, помогает при бессоннице, депрессии, истерии.



Воздействие на CV 24.2 и CV 17.
Коричная пальцевая точка CV 24.2 между бровями.
Поместите на точку CV 17 в центре брови. Закройте глаза и, удерживая дыхание, опустите нижнюю челюсть, медленно на эти точки, медленно грудью дышите в течение одной-двух минут.

Шляс 1
Стимулируйте CV 17: сядьте на коврик перед грудью, слегка согните пальцы и найдите точку CV 17. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на точке в течение одной минуты.
Дыхание ровное и глубокое.

Шляс 2
Лёгко массируйте CV 17: коричневая средняя пальцевая точка CV 17

Упражнения на активных точках

Выполнять следующие упражнения можно или сидя, или лежа.



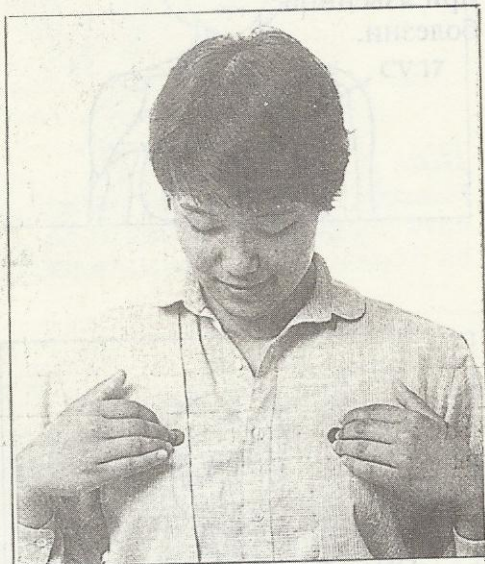
Шаг 1

Стимулируйте Lu 1: скрестите руки перед грудью, слегка согните пальцы и найдите ими точки Lu 1. Закрыв глаза, нажимайте на точки в течение одной минуты. Дыхание ровное и глубокое.

Шаг 2

Легко массируйте St 16: кончиками средних пальцев обеих рук найдите точки St 16

над грудью на линии сосков. Это чувствительные, болезненные точки. Глубоко дыша, нажимайте на них в течение одной минуты.



Шаг 3

Воздействуйте на CV 24.5 и CV 17: кончиком среднего пальца правой руки найдите точку GV 24.5 между бровями. Кончики пальцев левой руки поместите на точку CV 17 в центре грудины. Закройте глаза и, удерживая давление на эти точки, медленно, глубоко дышите в течение одной-двух минут.



Информацию о других точках, имеющих подобное воздействие, вы найдете в главе 36.

ПАМЯТЬ И СПОСОБНОСТЬ К КОНЦЕНТРАЦИИ

Стимуляцией определенных точек вы можете увеличить свою способность концентрироваться, особенно если соблюдать при этом правильный режим питания. Если вы находитесь под влиянием стресса, а ваша желудочно-кишечная система слабая, тяжело сохранять ясность мысли. После сытного обеда тяжело сосредоточиться. Хроническое напряжение в области плеч и шеи снижает циркуляцию крови и может вызвать ухудшение памяти.

Память и способность сосредоточиваться не должны портиться с возрастом. На всякий случай посоветуйтесь с врачом, не является ли причиной плохой памяти болезнь сердца или повышенное кровяное давление. Прием лекарственных средств тоже может негативно сказаться на памяти.

Диета

Если вы хотите улучшить память, не употребляйте продукты с большим содержанием сахара. Плохая память может быть результатом и низкого уровня содержания сахара в крови. Сразу после употребления в пищу сахара повышается уровень содержания его в крови, что дает прилив энергии. Но в то же время в организме вырабатывается инсулин, который сильно снижает уровень сахара и, следовательно, вредит способности запоминать. Для стабилизации уровня содержания сахара употребляйте больше свежих фруктов и овощей, все это положительно скажется на состоянии вашей памяти и способности сосредоточиваться.

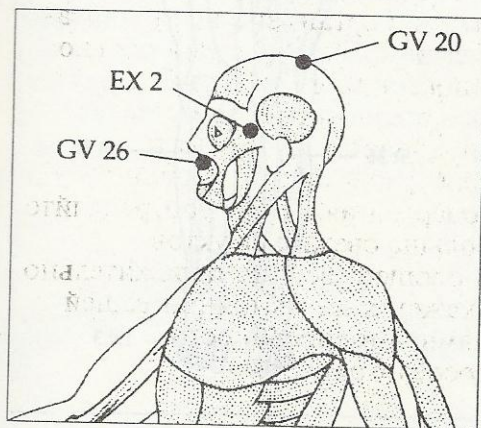


Активные точки для улучшения памяти и способности сосредоточиваться

Точка встречи № 100 (GV 20)

Положение: на макушке головы между двумя черепными костями. Чтобы найти точку, следуйте по линии, мысленно протянутой от задней части уха вверх, стараясь нащупать небольшую впадину.

Действие: способствует концентрации и улучшению памяти, снимает головные боли.



Точка солнца (EX 2)

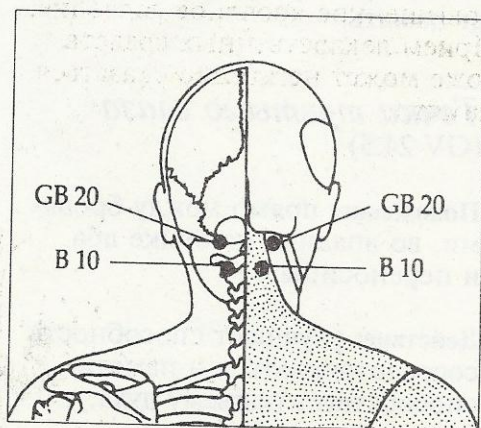
Положение: в височной впадине, на расстоянии одного сантиметра от внешнего края бровей.

Действие: улучшает память и способность сосредоточиваться, снимает нервный стресс, головные боли и головокружение.

Центр личности (GV 26)

Положение: на расстоянии двух третей пути вверх от верхней губы к носу.

Действие: улучшает память и способность сосредоточиваться, помогает при коликах, обмороке и головокружении. Эффект достигается воздействием на точку каждый день в течение нескольких недель.



Божественный столб (В 10)

Положение: примерно на сантиметр ниже основания черепа, на мышцах, находящихся на расстоянии сантиметра в обе стороны от позвоночника.

Действие: помогает при стрессе, изжоге, тяжести в голове и спутанности мыслей. Воздействие на точку поможет увеличить циркуляцию крови в мозге, сняв напряжение в шее.

Ворота сознания (GB 20)

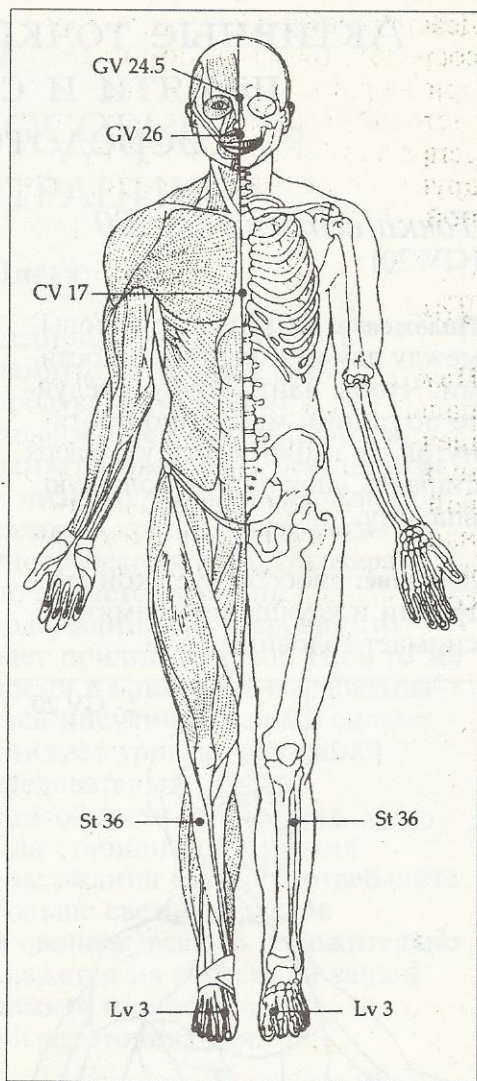
Положение: над позвоночником у основания черепа, в углублениях по обе стороны от позвоночника, находящихся на расстоянии 5—7,5 см друг от друга в зависимости от величины головы.

Действие: снимает головные боли, боли при артрите, улучшает память.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке лба и переносицы.

Действие: улучшает способность сосредоточиваться и память, способствует подъему духа.



Море спокойствия (CV 17)

Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев вверх от ее основания.

Действие: улучшает способность сосредоточиваться, помогает при нервном напряжении, застое в груди, бессоннице, депрессии, беспокойстве и других состояниях эмоциональной нестабильности.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на ширине четырех пальцев вниз от коленной чашечки и одного пальца в сторону внешней части большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, то при движении стопой вверх-вниз почувствуете сокращение мышцы.

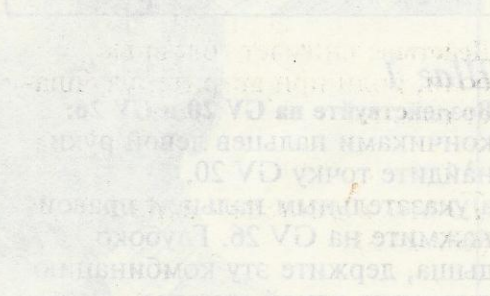
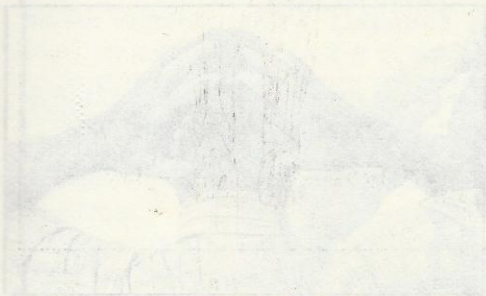
Действие: укрепляет тело и дух.

Больше натиска (Lv 3)

Положение: на верхней части стопы, во впадине между костями большого и второго пальцев.

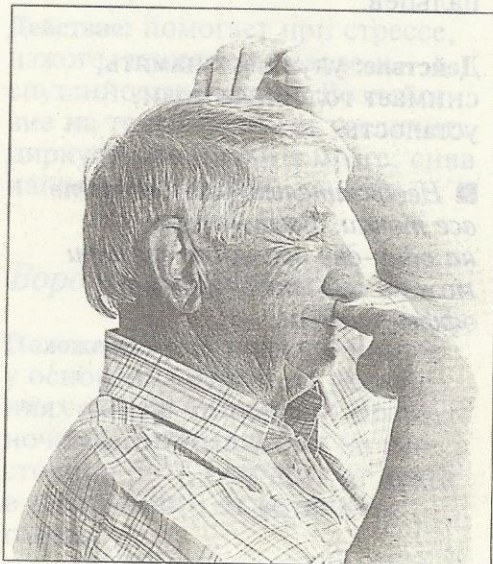
Действие: улучшает память, снимает головные боли, усталость.

■ *Необязательно использовать все точки. Воздействие на одну-две время от времени может оказаться весьма эффективным.*



Упражнения на активных точках

Лягте на пол или сядьте поудобнее. Для достижения наилучших результатов стимулируйте точки два раза в день.



Шаг 1

Воздействуйте на GV 20 и GV 26: кончиками пальцев левой руки найдите точку GV 20, а указательным пальцем правой нажмите на GV 26. Глубоко дыша, держите эту комбинацию в течение одной минуты.

Шаг 2

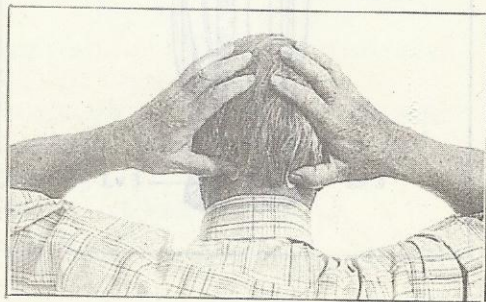
Крепко надавите на В 10: кончики всех пальцев поставьте на обе точки В 10, расположенные



на ременных мышцах шеи. Глубоко дыша, нажимайте на точки в течение одной минуты.

Шаг 3

Воздействуйте на GB 20: большими пальцами обеих рук найдите точки GB 20 у основания черепа. Усиливая давление, медленно наклоняйте голову назад.

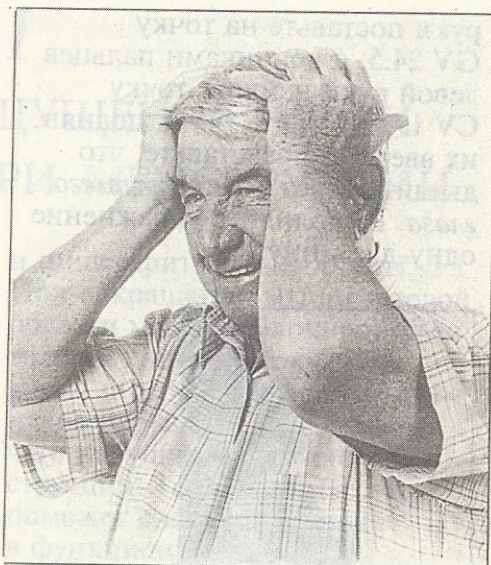


Нажимая на точки в течение двух минут, закройте глаза и глубоко дышите. Завершите этот шаг, когда почувствуете пульсацию. Если вы не будете

ослаблять давление, то пульс синхронизируется и работа обоих полушарий мозга будет сбалансирована.

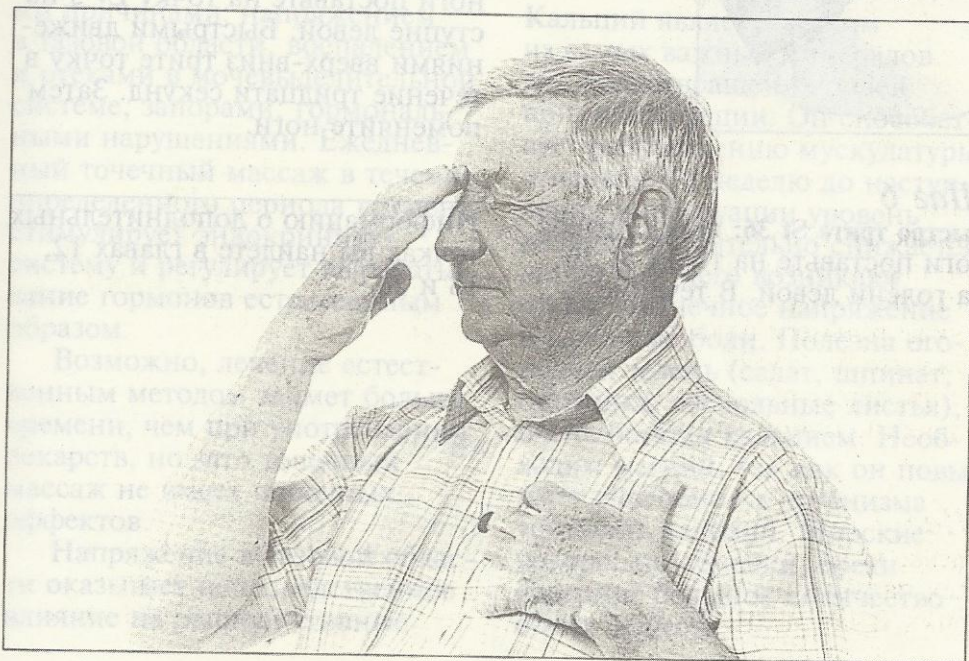
Шаг 4

Сдавите ЕХ 2: упритесь ладонями в виски. Если вы сидите у стола, облокотитесь на него. Нажимайте в течение одной минуты, а потом начинайте ритмично стискивать задние зубы. При этом вы будете чувствовать движение мышцы под ладонями. Продолжайте в течение одной минуты, закрыв глаза. Стимуляция этой точки очень полезна при потере памяти и неспособности сосредоточиться.



Шаг 5

Воздействуйте на GV 24.5 и CV 17: кончик среднего пальца правой



руки поставьте на точку GV 24.5, а кончиками пальцев левой руки найдите точку CV 17. Закройте глаза, подняв их вверх, и представьте, что дышите через *Точку третьего глаза*. Выполняйте упражнение одну-две минуты.



Шаг 6

Быстро трите St 36: пятку правой ноги поставьте на точку St 36 на голени левой. В течение

тридцати секунд энергично двигайте пяткой вверх-вниз, добиваясь ощущения тепла, после чего поменяйте ноги.



Шаг 7

Давите и трите Lv 3: пятку правой ноги поставьте на точку Lv 3 на ступне левой. Быстрыми движениями вверх-вниз трите точку в течение тридцати секунд. Затем поменяйте ноги.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 12, 18 и 20.

31

НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, БОЛИ И НАПРЯЖЕНИЕ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ

Перед наступлением менструации или во время нее женщины часто испытывают боли в нижней части спины, груди, страдают от отеков и спазмов в брюшной полости. Воздействие на точки, описанные ниже, поможет не только избавиться от этих неприятных ощущений, но и стабилизирует ваше эмоциональное состояние, позволит вам лучше контролировать себя.

Проблемы с менструацией могут быть вызваны различными причинами: напряжением в тазовой области, воспалением и отеками в мочевыделительной системе, запорами, гормональными нарушениями. Ежедневный точечный массаж в течение определенного периода времени стимулирует эндокринную систему и регулирует выработку гормонов естественным образом.

Возможно, лечение естественным методом займет больше времени, чем при употреблении лекарств, но зато точечный массаж не имеет побочных эффектов.

Напряжение в тазовой области оказывает непосредственное влияние на репродуктивные

и пищеварительные органы. При сокращении мышц тазовой области может заблокироваться толстая кишка, циркуляция крови и передача нервных сигналов нарушатся, вследствие чего нарушится и течение менструации. Точечный массаж поможет снять проблемы в функционировании репродуктивной системы.

Диета

Кальций является одним из самых важных минералов для предотвращения болей при менструации. Он способствует расслаблению мускулатуры и нервов. За неделю до наступления менструации уровень кальция значительно снижается, вследствие чего возникают отеки, мышечное напряжение и головные боли. Полезна огородная зелень (салат, шпинат, петрушка, свекольные листья), очень богатая кальцием. Необходим магний, так как он повышает способность организма усваивать кальций. Морские водоросли, семечки, орехи содержат большое количество обоих веществ.

**Некоторые способы
устранения неприятных
ощущений
при менструации**

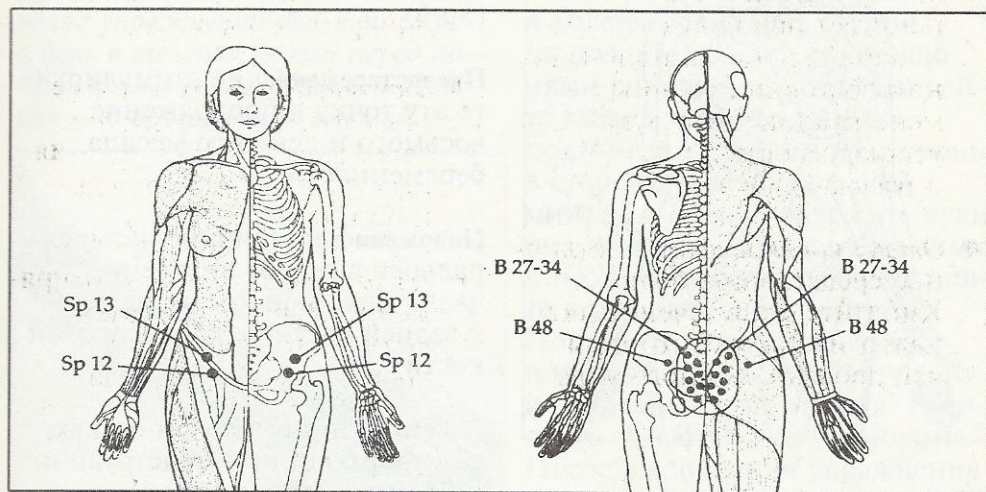
- **Отвар ромашки** хорошо помогает при болях и нестабильном эмоциональном состоянии во время менструации, действует успокаивающе и расслабляюще.
- **Отвар корня имбиря** — отличное средство при болях. Кипятите его в течение пятнадцати минут. В готовый чай добавьте немного меда

и молока по вкусу. Выпейте одну-две чашки.

- **Полезна горячая грелка**, которая кладется на нижнюю часть спины. Не забудьте прикрыться одеялом.
- **Горчичный пластырь** также наклеивается на нижнюю часть живота. После снятия пластыря лягте в постель и потеплее укройтесь.
- **Тепло и холод** снимают напряжение: Жар увеличивает количество отделяемой крови, а холод уменьшает.



Активные точки для снятия неприятных ощущений при менструации



Несущая дверь (Sp 12) *Особняк* (Sp 13)

Положение: в области таза на сгибе ноги.

Действие: снимает боль и неприятные ощущения при менструации.

Крестцовые точки (B 27—B 34)

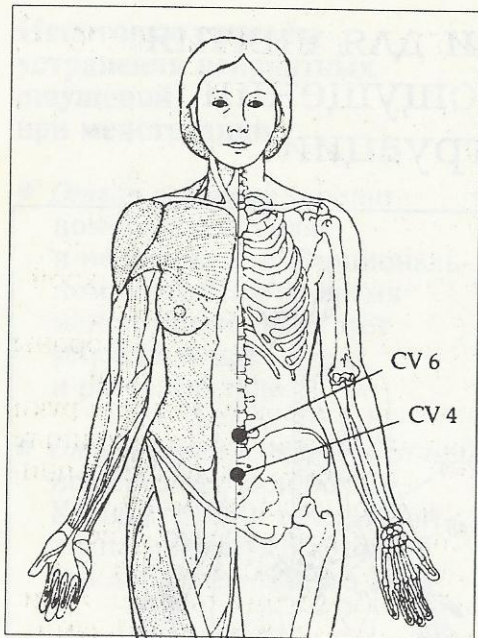
Расположены эти точки в основании позвоночника на копчике. Снимают боли в нижней части спины. Двухминутная

стимуляция этих точек помогает расслабиться и снять боль и ощущение напряжения при менструации.

Море энергии (CV 6)

Положение: на ширине двух пальцев вниз от пупка.

Действие: снимает боль и другие неприятные ощущения, помогает при запорах и нерегулярной менструации.



Происхождение ворот
(CV 4)

Положение: на ширине четырех пальцев вниз от пупка.

Действие: снимает боли, помогает при нарушениях деятельности мочеполовой системы и нерегулярной менструации.

Чрево и жизненно важные органы (В 48)

Положение: на ширине одного-двух пальцев в сторону от крестца, посередине между верхней частью тазовой кости и основанием ягодиц.

Действие: снимает боли и напряжение в тазовой области, помогает при расстройствах мочевыделительной системы.

Перекресток трех единиц
(Sp 6)

Предостережение: не стимулируйте эту точку в продолжение восьмого и девятого месяца беременности.

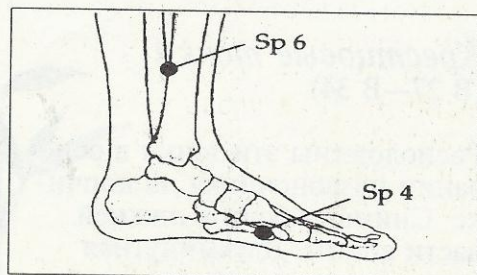
Положение: на ширине четырех пальцев вверх от внутренней части таранной кости, близко к задней части большеберцовой кости.

Действие: помогает при отеках, снимает боли при менструации и боли в половых органах.

Дед-внук (Sp 4)

Положение: в верхней части свода ступни, на ширине большого пальца от выступа под большим пальцем ноги.

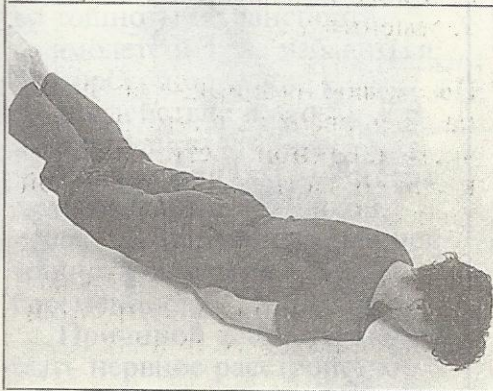
Действие: снимает боль, помогает при плохом самочувствии и отеках.



Упражнения на активных точках

Выполняйте упражнения в спокойной интимной обстановке.

Лучшие результаты дает выполнение упражнений два-три раза в день в течение недели перед наступлением менструации и один раз — в другое время месяца.



Шаг 1

Стимулируйте Sp 12 и Sp 13: лягте на живот, подложив руки, сжатые в кулаки, под живот костяшками вниз. Лбом или подбородком, как вам удобнее, опритесь о пол. Сведите ступни вместе. Вдохните и поднимите ступни и бедра вверх. Не опуская ног, глубоко дышите животом в течение тридцати секунд. Затем медленно опустите ноги, вытяните руки вдоль тела и полностью расслабьтесь в течение по крайней мере двух минут.

Медленно перевернитесь на спину.

Шаг 2

Воздействуйте на В 48 и В 27—В 34: согните ноги в коленях, поставив ступни на пол. Подложите руки ладонями вниз под крестец. Закройте глаза и глубоко дышите, покачивая коленями из стороны в сторону, в течение одной минуты. Теперь подложите руки под ягодицы и слегка подвиньте к позвоночнику. Глубоко дышите в течение одной минуты. Повторите это упражнение, подтянув колени к животу и оторвав ступни от пола. Руки пусть остаются под ягодицами. После выполнения упражнения вытяните ноги, положите руки на живот и полностью расслабьтесь, закрыв глаза и глубоко дыша в течение двух минут.



Шаг 3

Надавите на CV 4, постепенно увеличивая давление: кончиками пальцев левой руки найдите



точку CV 4, а кончиками пальцев правой — CV 6. Глубоко дыша животом, нажимайте на точки в течение двух минут, медленно увеличивая давление. После этого закройте глаза и полностью расслабьтесь.

Повернитесь набок и медленно сядьте в удобное положение.



Шаг 4

Несильно нажмите на Sp 6: большими пальцами рук найдите точки Sp 6 на обеих ногах.

Нащупайте небольшие впадины. Если у вас бывают боли при менструации, то эти точки болезненны. Глубоко дыша, нажимайте на них в течение одной минуты.



Шаг 5

Сильно надавите на Sp 4: большими пальцами рук найдите обе точки Sp 4 на сводах ступней. Пошевелите пальцами ног, чтобы почувствовать сокращение мышц. Нажимайте на эту мышцу одновременно на обеих ногах в течение одной минуты.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 9, 13 и 35.

«МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ», ТОШНОТА

На своих занятиях я показывал сотням людей, как с помощью точечного массажа снять чувство тошноты в транспорте, в самолете и даже избавиться от морской болезни.

Воздействие на точку Р 6 дает результат уже через несколько минут. Моя сестра пользовалась этой точкой, чтобы избавиться от утренней тошноты во время беременности.

Причиной тошноты могут быть нервное расстройство, расстройство пищеварения, яды, некоторые лекарства и алкоголь. Многие болезни, такие как рак желудка, гастрит, язва желудка,

менингит и диабет, тоже вызывают тошноту. Поэтому если вы постоянно страдаете от тошноты, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Точечный массаж помогает при тошноте, особенно если она вызвана физическими или эмоциональными расстройствами. Напряжение, накапливающееся в области желудка, препятствует нормальной циркуляции крови в брюшной полости и может вызвать тошноту. Воздействию на точки, описанные ниже, вы можете научить и ребенка. Пользование ими помогает и при утренней тошноте беременных.

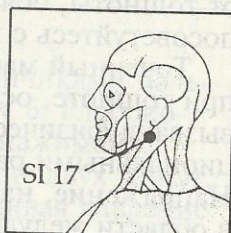


АКТИВНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ СНЯТИЯ ТОШНОТЫ

Божественная внешность (SI 17)

Положение: во впадине между мочкой уха и окончанием кости челюсти.

Действие: помогает при тошноте, боли в ушах, параличе или спазмах лица, боли в челюстях, зуде в ушах и отеках горла.



Действие: помогает при тошноте, расстройстве желудка, болях в желудке и кистях.

Печаль брюшной полости (Sp 16)

Положение: чуть ниже края грудной клетки (на соединении восьмого и девятого ребер), на линии мочки уха.

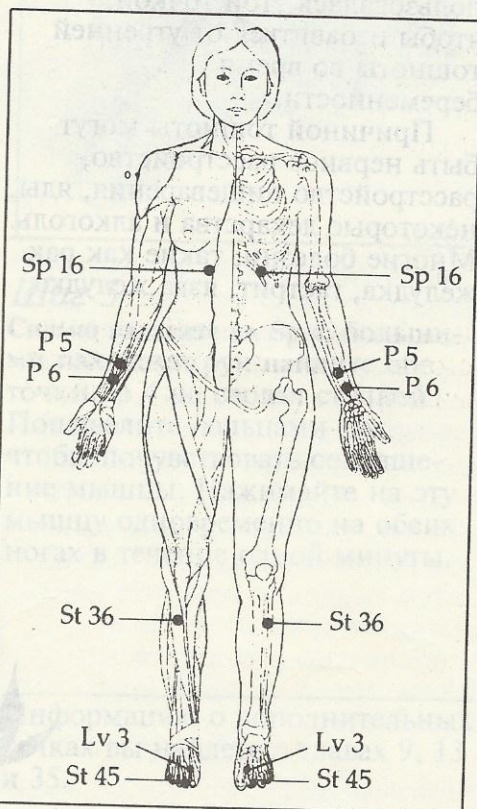
Посредник (P 5)

Положение: на ширине четырех пальцев над центром внутренней части сгиба кисти, между сухожилиями.

Действие: помогает при расстройстве желудка, тошноте и рвоте.

Внутренние ворота (P 6)

Положение: в центре внутренней стороны предплечья, на ширине двух с половиной пальцев вверх от сгиба кисти.



Действие: помогает при расстройстве пищеварения, плохом аппетите, коликах и икоте.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на ширине четырех пальцев вниз от коленной чашечки и одного пальца к внешней стороне большеберцовой кости. При движении стопой вверх-вниз вы должны почувствовать в этой точке сокращение мышцы.

Действие: способствует пищеварению, снимает усталость, помогает при тошноте и расстройстве желудка.

Больше натиска (Lv 3)

Положение: на верхней стороне стопы, во впадине между костями большого и второго пальцев.

Действие: помогает при тошноте и коликах.

Суровый рот (St 45)

Положение: на внешней части основания ногтя второго пальца ноги.

Действие: помогает при тошноте, пищевых отравлениях, расстройстве пищеварения, зубной боли и болях в брюшной полости.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать одну-две и пользоваться ими в свободное время.*

Упражнения на активных точках

Следующие упражнения можно выполнять в любое время и в любом месте, приняв удобное сидячее положение.



Шаг 1

Легко надавите на SI 17: постепенно несильно надавливайте указательным и средним пальцами на точку SI 17, глубоко дыша, в течение одной минуты. Эта точка обычно очень чувствительна, поэтому воздействуйте медленно и нежно.

Шаг 2

Сильно нажмите на P 5 и P 6: обхватив правой кистью левую руку, в течение одной минуты сильно нажимайте большим пальцем на точку P 6, потом в течение одной минуты — на точку P 5. Дыхание глубокое. Теперь поменяйте руки.



Шаг 3

Надавите на Sp 16: слегка согните пальцы рук и найдите ими обе точки Sp 16. Медленно и глубоко дыша с закрытыми глазами, сильно нажимайте на эти точки в течение одной минуты.



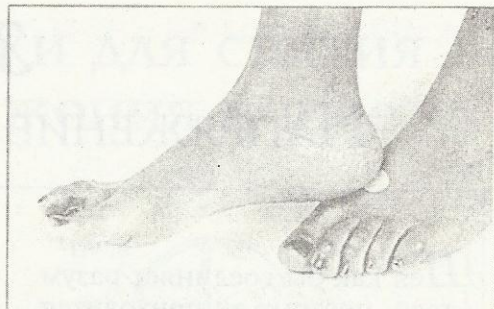


Шаг 4

Стимулируйте St 36: руками, сжатыми в кулак, найдите на обеих ногах точки St 36 (костяшками пальцев). Движением рук вверх-вниз трите точки в продолжение тридцати секунд.

Шаг 5

Трите Lv 3: пятку правой ноги поставьте на точку Lv 3, расположенную во впадине между костями большого и второго пальцев на левой ступне. Стимулируйте точку в течение тридцати секунд, после чего поменяйте ноги.



Шаг 6

Сожмите St 45: большим и средним пальцами руки сожмите ноготь второго пальца каждой ступни у самого основания. Держите в течение тридцати секунд.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главе 39.

НАПРЯЖЕНИЕ И БОЛЬ В ШЕЕ

Шея как бы соединяет разум и тело, поэтому ей приходится улаживать все конфликты между ними. Если нужды тела или духа не удовлетворены, появляется напряжение в шее. Например, ваше тело устало и хочет расслабиться, а мозг считает, что вам надо продолжать работу. Нарушается энергетическое равновесие и возникает напряжение. Когда шея напряжена, ей тяжело поддерживать голову. Эмоциональный стресс и напряжение создают дополнительную нагрузку на мышцы шеи. Многие люди не знают, как снять это напряжение, и оно становится хроническим.

Шея — это к тому же и барометр самовыражения. Один из способов предотвратить возникновение напряжения в шее — найти гармонию внутри себя. Но, к сожалению, это бывает редко, поэтому, похоже, напряжение в шее так и останется обычным явлением.

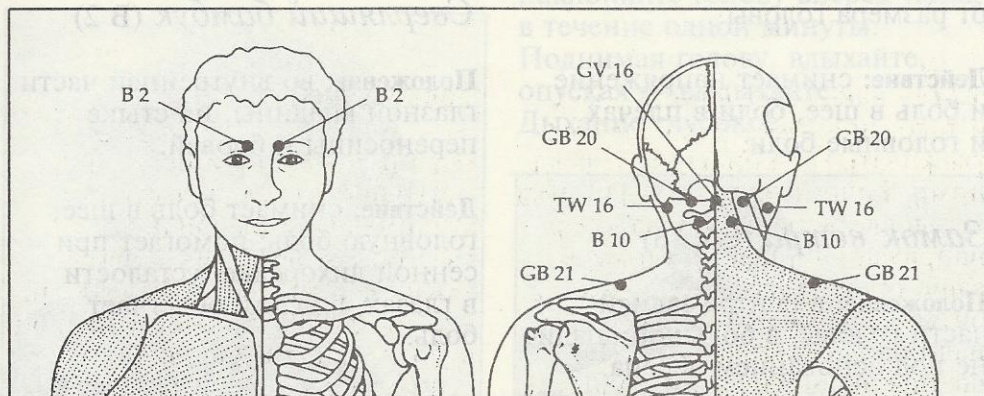
Травмы шеи

Шейные мышцы и позвонки могут пострадать в результате, к примеру, автомобильной аварии. Последствия травмы, такие, как головные боли, боли в шее, плечах, бессонница, звон в ушах, могут беспокоить человека в течение многих лет.

После аварии врач сразу должен установить природу травмы. Если возникло воспаление, точечный массаж улучшит циркуляцию крови и ускорит выздоровление.

Если последствия травмы стали хроническими, использование точечного массажа один-два раза в день в течение нескольких месяцев даст хорошие результаты. Ведущая певица одной из моих любимых музыкальных групп страдала от сильной боли в шее после двух автомобильных аварий. После занятий точечным самомассажем в течение трех недель она впервые за два года не почувствовала боли.

Активные точки для снятия боли и напряжения в шее



Плечевой родник (GB 21)

Предостережение: беременные женщины должны очень осторожно воздействовать на эту точку.

Положение: на самой высокой точке плеча, на расстоянии 3—5 см от основания шеи.

Действие: снимает напряжение в шее и плечах, раздражительность, помогает улучшить циркуляцию крови.

Божественный столб (B 10)

Положение: над позвоночником у основания черепа, на ремен-

ных мышцах шеи, находящихся в сантиметре в стороны от позвоночника.

Действие: помогает при стрессе, переутомлении, болях в горле и снимает напряжение в шее.

Ворота сознания (GB 20)

Положение: над основанием позвоночника чуть ниже основания черепа, в углублениях, отстоящих на 5—7,5 см друг от друга в зависимости от размера головы.

Действие: снимает напряжение и боли в шее, помогает при головной боли и шейном артрите.

Упражнения на активных точках

Сядьте или лягте и примите удобную позу.



Шаг 1

Разминайте GB 21: слегка согните пальцы рук и найдите обе точки GB 21. Пальцы, как крючки, держите на точках, расслабив руки. По мере размягчения мышц усиливайте давление. Воздействуйте на точки в течение одной минуты, медленно и глубоко дыша. Затем полностью расслабьте руки, опустив их на колени.

Шаг 2

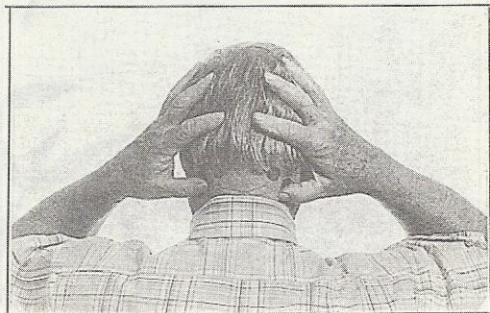
Крепко надавите на В 10: слегка согните пальцы и найдите обе

точки В 10 на задней части шеи. Сильно нажимая на точки, наклоняйте голову вперед-назад в течение одной минуты. Поднимая голову, вдыхайте, опуская — выдыхайте. Дыхание глубокое.



Шаг 3

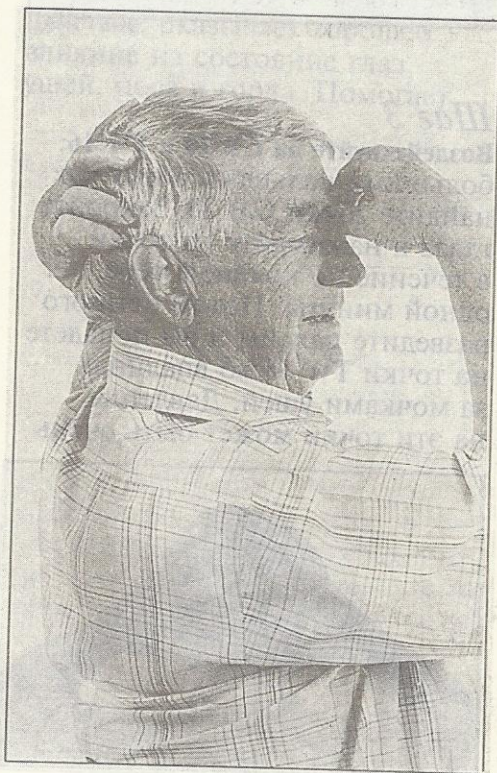
Воздействуйте на GB 20 и TW 16: большими пальцами обеих рук найдите точки GB 20. Закройте глаза и нажимайте на точки в течение по крайней мере одной минуты. Потом немного разведите пальцы и вы попадете на точки TW 16 во впадинах за мочками ушей. Давление на эти точки может быть очень



болезненным, поэтому надавливайте осторожно, глубоко дыша, в течение одной минуты.

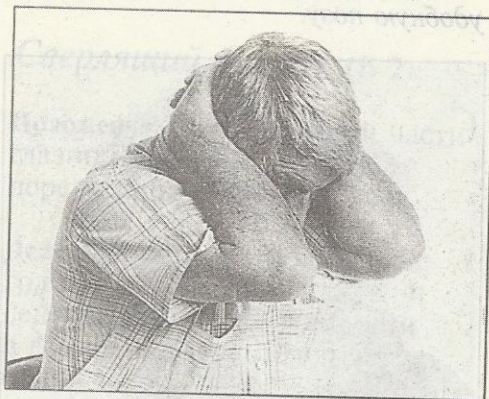
Шаг 4

Одновременно надавливайте на GV 16 и В 2: большим пальцем левой руки найдите точку GV 16 сзади под основанием черепа. Большим и указательным пальцами правой руки найдите обе точки В 2 и, направляя давление вверх, сожмите пальцы. Дышите медленно и глубоко, воздействуя на эту комбинацию точек в течение одной минуты.



Упражнение для шеи

Сплетите пальцы за головой, сведя локти и опустив голову.



Вдохните глубоко, наклоняя голову назад и разведя локти в стороны. С выдохом вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение одной-двух минут, потом расслабьтесь, опустив руки на колени.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 11, 20 и 35.

НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Общий стресс, травма и сухость в носовых пазухах могут стать причинами кровотечений из носа. Но если кровотечения повторяются часто и регулярно, это может быть симптомом более серьезного заболевания — гипертонии, лейкемии или атеросклероза, требующего медицинского вмешательства.

Точечный массаж в сочетании с прямым давлением (затыкание носа ватным тампоном) и высоким положением головы может быть очень эффективным средством. В наиболее тяжелых случаях можно использовать и лед. Занимаясь точечным массажем, полностью расслабьтесь. Упражнениям, описанным ниже, вы можете научить даже ребенка.

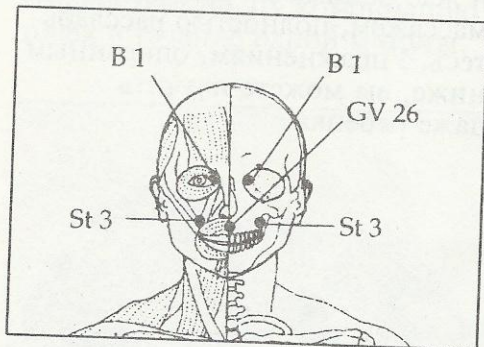


Активные точки при носовых кровотечениях

Центр личности (GV 26)

Положение: во впадине между носом и верхней губой, на расстоянии двух третей пути по направлению к носу.

Действие: точка экстренной помощи при кровотечениях из носа, судорогах, обмороке и головокружении.



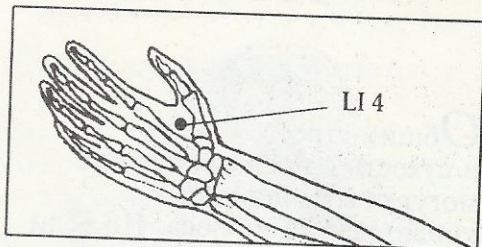
Красота лица (St 3)

Положение: в нижней части скулы, прямо на линии зрачка.

Действие: снимает боль в пазухах носа, усталость глаз, помогает при застоях в полости носа и голове.

Яркость глаз (B 1)

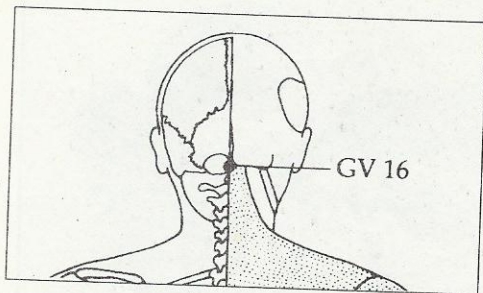
Положение: во впадине внутренней части глаза, прямо над слезным каналом.



Действие: точка экстренной помощи при сильных кровотечениях из носа, также снимает боль в глазах.

Входя в долину (LI 4)

Предостережение: запрещается использование этой точки беременным женщинам, так как ее стимуляция может вызвать преждевременные схватки.



Положение: между большим и указательным пальцами рук, в верхней части мышцы, выступающей при сведении вместе большого и указательного пальцев.

Действие: снимает боль в пазухах носа, головную и зубную боль, помогает при кровотечениях из носа и сенной лихорадке.

Замок ветра (GV 16)

Положение: в центре задней части головы, над позвоночником в большой впадине под основанием черепа.

Действие: хорошо влияет на состояние глаз, ушей, носа и горла. Помогает при головной боли, напряжении и боли в шее и кровотечениях из носа.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать одну-две из них.*

Упражнения на активных точках

Можете лечь на спину или сесть, наклонив голову назад.



Шаг 1

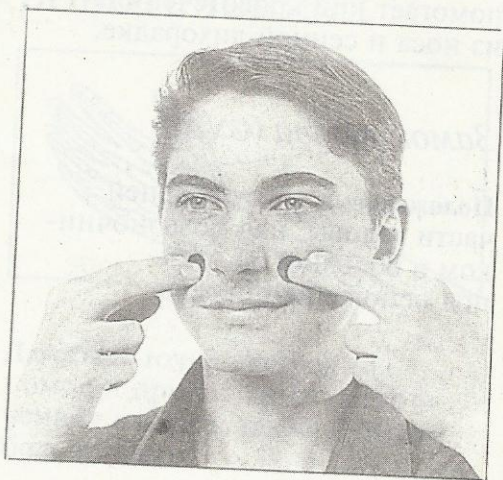
Воздействуйте на GV 26 и GV 16: когда начинается кровотечение из носа, сразу же нажмите на точку GV 26. Другой рукой нажимайте на точку GV 16. Удерживайте давление в течение одной минуты. Дыхание глубокое.

Шаг 2

Надавливайте на St 3: указательными пальцами обеих рук слегка нажимайте на точки St 3 внизу скул в течение одной минуты. Дыхание глубокое.

Шаг 3

Захватите LI 4: нажимая на точку LI 4, слегка разведите большой и указательный пальцы. Воздей-



ствуйте на точку в течение одной минуты, затем поменяйте руки.



Информацию о дополнительных точках вы можете найти в главе 38.

35

Боль

Боль — это красный флажок, указывающий на то, что ваш организм требует внимания, а сильная боль всегда говорит о том, что вам срочно необходима медицинская помощь. Причина боли может быть физическая, эмоциональная или духовная. Но какова бы она ни была, боль усугубляется напряжением, усталостью и беспокойством. Чем больше вы напряжены, тем сильнее чувство боли. Снимая напряжение и увеличивая циркуляцию крови, точечный массаж может снять и даже предотвратить боль, в то же время способствуя расслаблению и выздоровлению.

Точечный массаж может также блокировать передачу импульсов боли, оказывая действие, схожее с действием медикаментов, только без побочных эффектов.

Один из моих студентов, профессиональный маляр, в течение двух дней страдал от сильной боли в нижней части спины. После травмы на работе он часто испытывал подобные боли. Каждый раз, когда ему приходилось выполнять тяжелую физическую работу, крест-

цовый сустав смещался и боль уходила в ногу. Я показал ему точку для снятия общей боли, воздействие на которую помогло ему снять напряжение с мышц и костей и полностью расслабиться.

Джерри, один из моих клиентов, страдал от практически постоянной боли в бедре и верх-ней части спины, что, возможно, являлось ранними признаками артрита. Больше пяти лет назад он упал с лошади и повредил себе позвоночник. До сих пор Джерри испытывал такую сильную боль, что не мог спать по ночам, так как ему было тяжело находиться в лежачем положении. Он выглядел на десять лет старше своего возраста, и между бровями залегли морщины. Я показал Джерри специальные точки на руках и ступнях, которые наиболее полезны для снятия болей в верхней части тела и плечах, а также и некоторые другие.

Через неделю Джерри пришел в мой офис с ровной спиной, отдохнувший и улыбающийся. Он сказал, что в первый раз за многие годы смог спокойно и крепко спать на спине.

Массаж точки LI 4 помог ему за несколько минут полностью снять боль. С помощью только одной этой точки вы можете избавиться от боли в мышцах и суставах любой части тела! Наибольший эффект достигается, если вы воздействуете на точку во время движения больного сустава.

Следующие точки известны в восточной медицине своей способностью снимать чувство боли в верхней или нижней

части тела. Если у вас болят плечи или грудь, пользуйтесь точками для верхней части тела. Когда боли ощущаются в животе, половых органах или ногах, используйте точки для нижней части тела. Если у вас болит нижняя часть спины или желудок, одновременно воздействуйте на комбинацию точек.

Эти точки часто используются и в иглоукалывании для снятия боли в любой части тела.

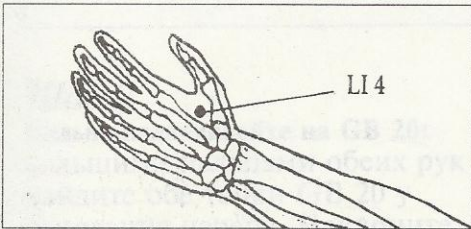


Активные точки для снятия боли в верхней части тела

Входя в долину (LI 4)

Предостережение: запрещается пользоваться этой точкой беременным женщинам до наступления родов, так как воздействие на нее может вызвать преждевременные сокращения матки.

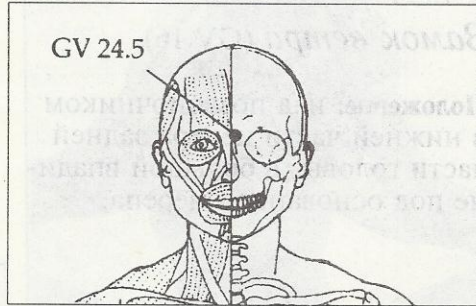
Положение: между большим и указательными пальцами руки, на самой высокой части мышцы, выступающей при сведении вместе большого и указательного пальцев.



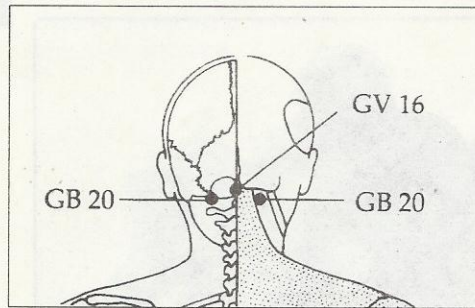
Действие: помогает при артрите, запорах, головной и зубной боли и боли в плечах.

*Точка третьего глаза
(GV 24.5)*

Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке лба и переносицы.



Действие: укрепляет эндокринную систему, в особенности гипофиз, помогает при сенной лихорадке, головной боли, снимает напряжение в глазах.



*Ворота сознания
(GB 20)*

Положение: над позвоночником у основания черепа, в углублениях по обе стороны позвоночника, расположенных на расстоянии 5—7,5 см друг от друга в зависимости от размера головы.

Действие: помогает при артрите, травмах, головных болях и напряжении и боли в шее.

Замок ветра (GV 16)

Положение: над позвоночником в нижней части центра задней части головы, в большой впадине под основанием черепа.



Действие: снимает боль в глазах, ушах, носу и горле. Также снимает головные боли и напряжение в шее.

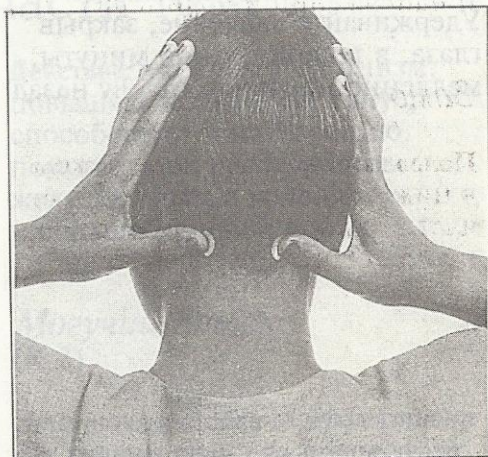
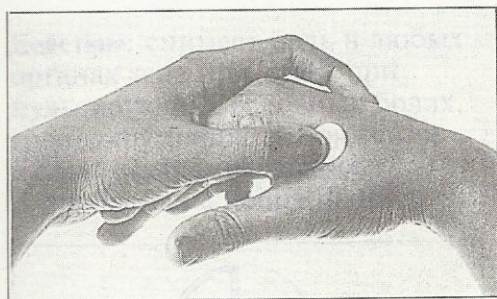
■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.*



Упражнения на активных точках

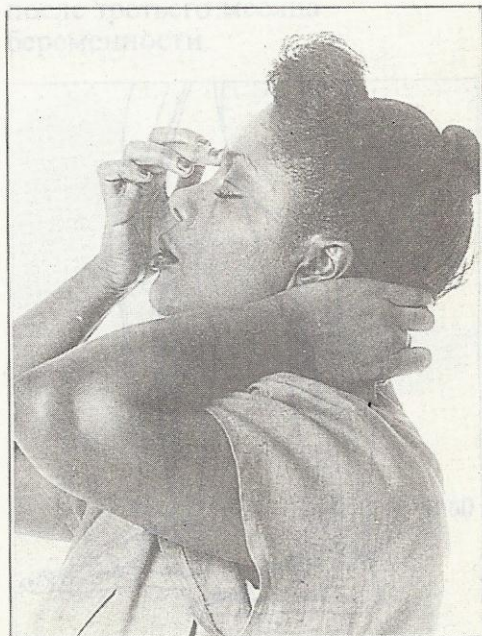
Шаг 1

Воздействуйте на LI 4: сильно нажимайте на точку LI 4 между большим и указательным пальцами в течение одной минуты, направляя давление под кость, соединяющуюся с фалангой указательного пальца. Затем поменяйте руки.



Шаг 2

Сильно надавливайте на GB 20: большими пальцами обеих рук найдите обе точки GB 20 у основания черепа. Наклоните голову назад и, глубоко дыша, в течение одной минуты сильно нажимайте на точки, направляя давление к центру головы. Закончите упражнение, когда почувствуете постоянное ровное биение пульса в обеих точках.

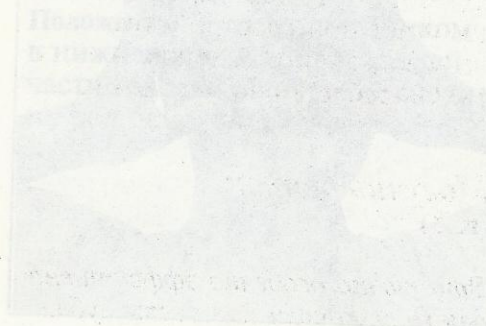


Шаг 3

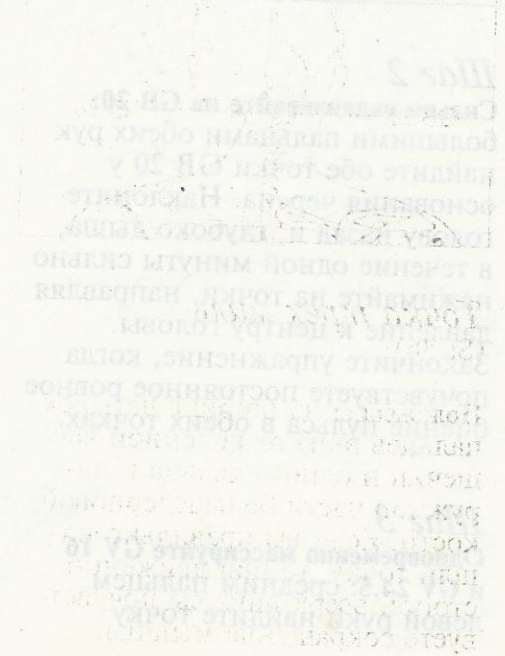
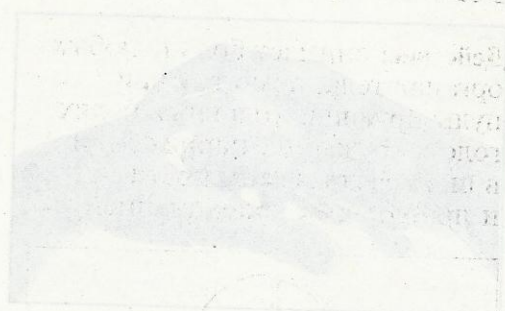
Одновременно массируйте GV 16 и GV 24.5: средним пальцем левой руки найдите точку

GV 16, а средним пальцем правой руки — точку GV 24.5 во впадине между бровями.

Удерживайте давление, закрыв глаза, в течение одной минуты, медленно наклоняя голову назад



и сосредоточившись на точке GV 24.5. Дыхание глубокое. Это упражнение особенно помогает в тех случаях, когда боль не дает вам заснуть.

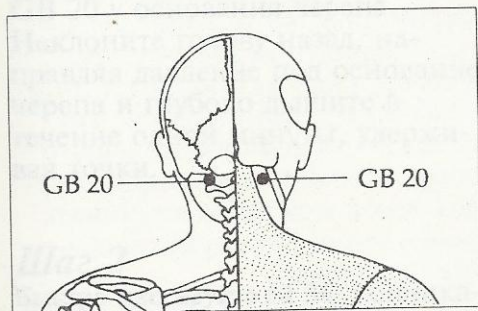


Активные точки для снятия боли в нижней части тела

Ворота сознания (GB 20)

Положение: над позвоночником у основания черепа, во впадинах по обе стороны от позвоночника, находящихся на расстоянии 5—7,5 см друг от друга, в зависимости от размера головы.

Действие: снимает боль в любых органах тела, помогает при пульсирующих головных болях, головокружении, напряжении в шее, раздражительности и проблемах с координацией.



Точка трех миль (St 36)

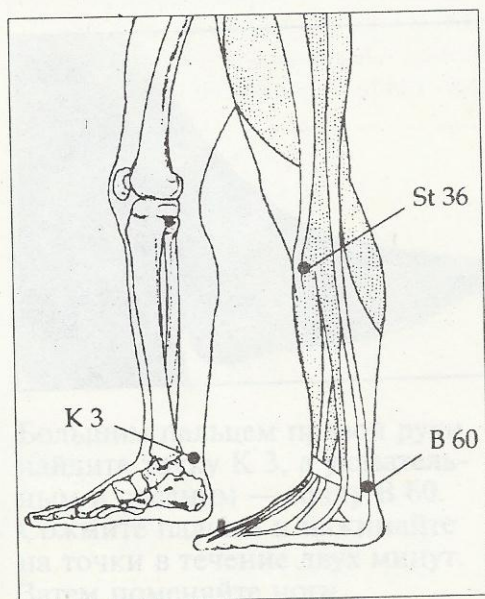
Положение: на ширине четырех пальцев вниз от коленной чашечки и одного пальца к наружной части большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, то при движении стопой вверх-вниз вы почувствуете сокращение мышцы.

Действие: укрепляет организм, повышает мышечный тонус, способствует пищеварению, помогает при расстройстве желудка, боли в коленях и большеберцовой кости.

Могучий поток (К 3)

Эта точка особенно эффективна для снятия боли при росте зубов мудрости.

Предостережение: не рекомендуется пользоваться этой точкой после третьего месяца беременности.



Упражнения на активных точках



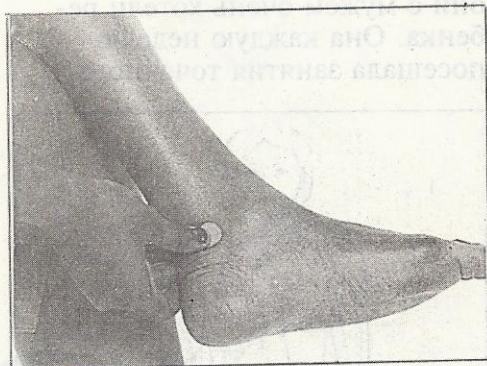
Шаг 1

Сильно давите на GB 20: большими пальцами рук найдите точки GB 20 у основания черепа. Наклоните голову назад, направляя давление под основание черепа и глубоко дышите в течение одной минуты, удерживая точки.



Шаг 2

Быстро массируйте St 36: кончиками пальцев найдите точки St 36 на обеих ногах. Теперь сожмите руки в кулаки и костяшками пальцев массируйте точки на обеих ногах движениями вверх-вниз в течение одной минуты. Глубоко дышите.



Шаг 3

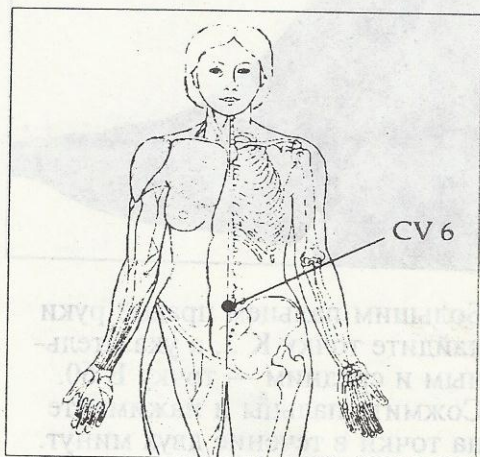
Воздействуйте на К 3 и В 60: согнув колено, положите ступню левой ноги на правую ногу.

Большим пальцем правой руки найдите точку К 3, а указательным и средним — точку В 60. Сожмите пальцы и нажимайте на точки в течение двух минут. Затем поменяйте ноги.

БЕРЕМЕННОСТЬ И БЕСПЛОДИЕ

Особенного успеха я добился применением точечного массажа в работе с беременными женщинами. Я показал им, как снимать боль в нижней части спины, плечах и шее, которая часто беспокоит беременных. Я также показал, как воздействовать на некоторые точки, их мужьям.

Мне также пришлось помогать женщинам, которым долгое время не удавалось забеременеть. Пациентка одной из моих учениц пыталась забеременеть в течение двух лет, они с мужем очень хотели ребенка. Она каждую неделю посещала занятия точечного



массажа, на которых особенное внимание уделялось точке CV 6, повышающей тонус брюшной полости и способствующей оплодотворению. Каждый день женщина занималась и самостоятельно. Спустя три месяца она с радостью сообщила, что ждет ребенка.

Во время беременности в организме женщины происходят сильные изменения. На каждой стадии появляются определенные неприятные явления. Например, увеличивающийся плод давит на мочевой пузырь, что вызывает учащенное мочеиспускание. Стимуляцией определенных точек можно восстановить гармоничное функционирование организма.

Течение первых трех месяцев беременности обычно отягчается неприятными явлениями: болью в груди, тошнотой, слабостью и др. Описания точек, помогающих при болях в груди, вы найдете в главе 29.

При утренней тошноте вам поможет массаж точки Р 6, описанной ниже.

Чтобы справиться со слабостью, стимулируйте точки В 23 и В 47. Это поможет снять

напряжение в нижней части спины.

Воздействие на точки на животе эффективно при болях в брюшной полости, расстройстве пищеварения, отеках и затрудненном дыхании, вызываемых движениями плода и давлением его на солнечное сплетение тела матери. В этом случае поможет массаж точек Sp 12 и Sp 13, описанных ниже.

Предостережение: обычно при беременности не применяется иглоукалывание, так как сильная стимуляция этих точек может вызвать сокращения матки, что увеличивает риск выкидыша. Точечный массаж не опасен, однако давление должно быть постепенным и не очень сильным. Перед выполнением следующих упражнений, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Точка	Запрещена сильная стимуляция беременным женщинам после:
LI 4	1-го месяца
K 3	3-го месяца
Sp 6	7-го месяца



Активные точки для снятия неприятных ощущений во время беременности

Море жизни (В 23 и В 47)

Предостережение: не нажимайте на поврежденные позвонки, треснувшие или сломанные кости. Если у вас слабый позвоночник, легкое воздействие может с успехом заменить сильное надавливание. Возникшие у вас вопросы и сомнения поможет разрешить врач, у которого обязательно следует проконсультироваться.

Положение: в нижней части спины, на уровне талии, на ширине двух и четырех пальцев в обе стороны от позвоночника.

Действие: снимает неприятные ощущения после родов, боли в нижней части спины, слабость, помогает при нарушениях сексуально-репродуктивной системы.

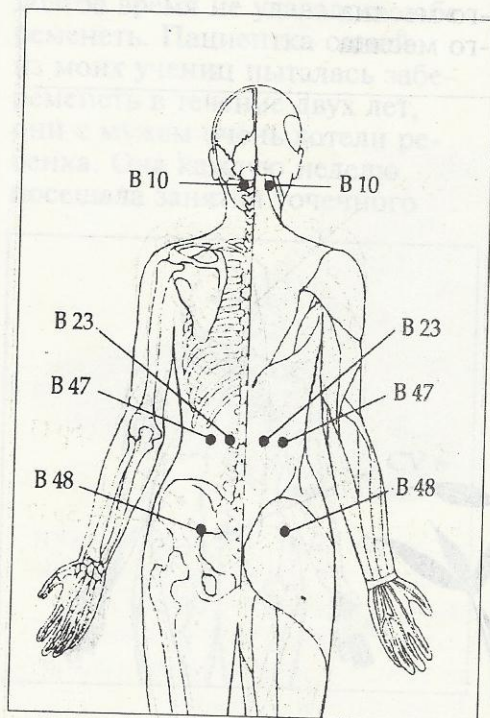
Чрево и жизненно важные органы (В 48)

Положение: на ширине одного-двух пальцев от крестца, посередине между тазовой костью и основанием ягодиц.

Действие: помогает при напряжении в тазовой области, запорах, ишиасе, болях в нижней части спины и бедрах во время беременности; при нарушениях мочевыделительной системы.

Божественный столб (В 10)

Положение: на 1,5 см ниже основания черепа, на ременных мышцах шеи, расположенных



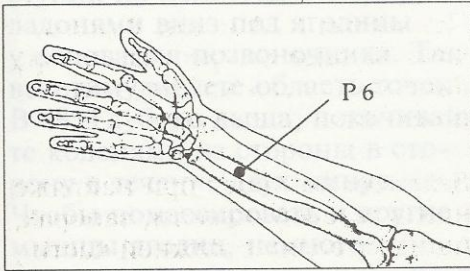
в сантиметре по обе стороны от позвоночника.

Действие: помогает при стрессе, переутомлении, бессоннице, напряжении в шее, отеках глаз и застоях крови в голове.

Море спокойствия (CV 17)

Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев вверх от ее основания.

Действие: снимает нервное напряжение, помогает при застоях в груди, бессоннице, беспокойстве, депрессии и эмоциональной нестабильности в период беременности.



Внутренние ворота (P 6)

Положение: в центре внутренней части предплечья на ширине двух с половиной пальцев от сгиба кисти.

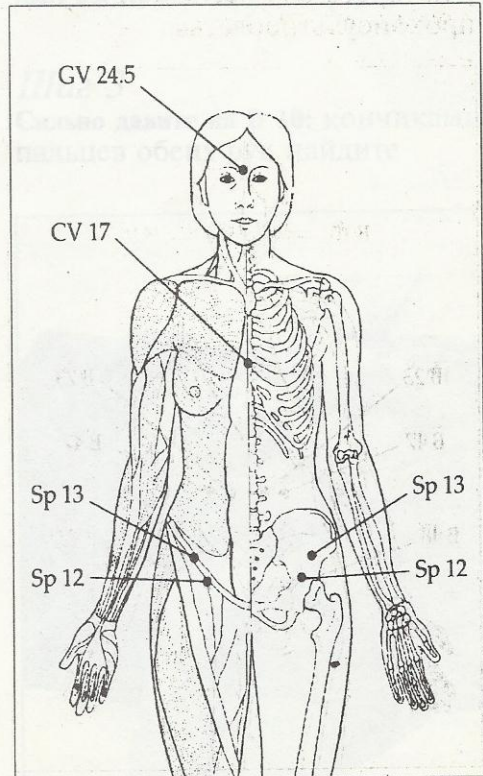
Действие: снимает неприятные ощущения при беременности и после родов — тошноту, бес-

покойство; помогает при бессоннице и расстройстве пищеварения.

Точка третьего глаза (GV 24.5)

Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке лба и переносицы.

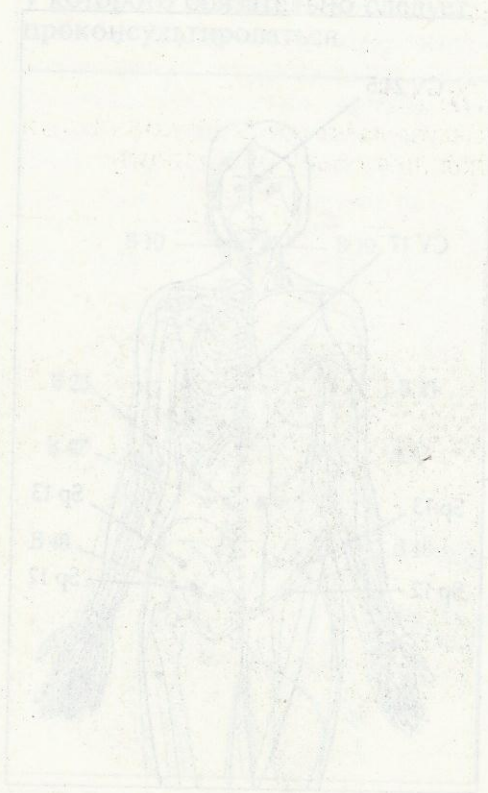
Действие: регулирует деятельность желез во время беременности, помогает при сенной лихорадке, головных болях и расстройстве пищеварения.



**Несущая дверь (Sp 12)
Особняк (Sp 13)**

Воздействие на эти точки особенно эффективно для снятия неприятных ощущений в брюшной полости.

Положение: обе точки находятся в области таза, посередине сгиба ноги.

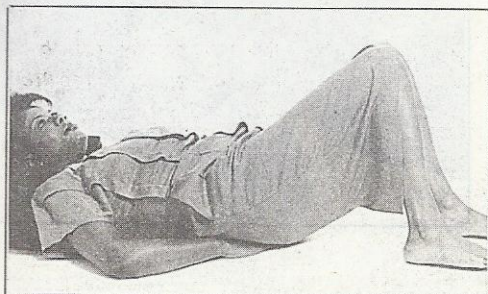


Действие: массаж этих точек наиболее полезен для лечения импотенции, хорошо помогает при болях при менструации и неприятных ощущениях в брюшной полости.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.*

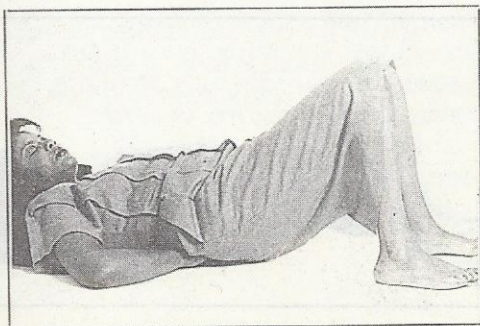
Упражнения на активных точках

Можно выполнять эти упражнения в любом положении, но лучше лечь на пол или на кровать.



Шаг 1

Стимулируйте область В 48: немного согните ноги и поставьте ступни на пол. Подложите руки ладонями вниз под ягодицы у основания позвоночника. Так вы стимулируете область точек В 48. Глубоко дыша, покачивайте коленями из стороны в сторону в течение двух минут. Чтобы помассировать и другие мышцы ягодиц, немного подвиньте кисти рук.



Шаг 2

Воздействуйте на В 23 и В 47:

сожмите руки в кулаки или воспользуйтесь свернутой парой толстых носков. Приподнимите таз и подложите пару носков или кулаки под нижнюю часть спины на уровне талии. Опустите таз и расслабьтесь, глубоко дыша в течение одной минуты. После этого снова приподнимите таз, уберите руки и вытяните их вдоль тела. Полностью расслабьтесь, лежа на полу или на кровати.

Шаг 3

Сильно давите на В 10: кончиками пальцев обеих рук найдите



по крайней мере двух минут. Затем, согнув колени и приподняв таз, уберите полотенца, опуститесь на пол и полностью расслабьтесь с закрытыми глазами. Глубоко дыша, представьте, что каждый вдох питает

вашего ребенка. Полностью расслабьтесь. Пусть любовь заполнит ваше сердце.

Информацию о дополнительных точках вы можете найти в главе 29.

НАПРЯЖЕНИЕ В ПЛЕЧАХ

Сэлли, лучшая подруга моей матери, страдала плечевым бурситом, у нее постоянно болели руки. Верхняя часть спины тоже была очень чувствительна. Я провел получасовой сеанс точечного массажа и показал ей точки, которые она могла стимулировать самостоятельно. К нашему общему удивлению, Сэлли тотчас же безболезненно смогла поднять руку вверх. Позже она говорила, что иногда боль появляется, но ее легко устранить нажатием на точку.

Боль и напряжение в плечах часто отражают общее эмоциональное и физическое состояние человека. Жизнь, полная стрессов, эмоциональное напряжение, физические травмы и усталость могут стать причинами боли в плечах.

Обычно напряжение в плечах связано с профессиональным заболеванием. Сидячая работа, работа за пишущей или швейной машинкой и компьютером может вызвать напряжение в шее. Часто этим страдают водители автомашин и люди,

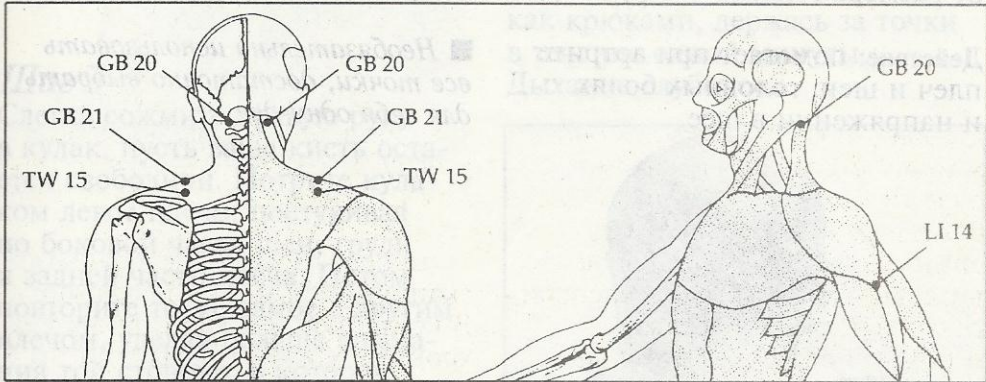
выполняющие кропотливую работу, а также те, кто подвержен влиянию стресса, например студенты.

Большая часть напряжения скапливается именно в плечах. В конце концов оно становится хроническим, вызывая усталость, что влияет на состояние остальных частей тела. Хроническое напряжение в плечах затрудняет циркуляцию крови, что приводит к понижению температуры конечностей. Если вы снимите напряжение в плечах, то сразу почувствуете прилив тепла к рукам и даже к ногам.

Точечный массаж может снять напряжение как в плечах, так и в шее. Самомассаж обычно занимает десять — пятнадцать минут, причем его следует сочетать с глубоким дыханием. Иногда, когда напряжение накапливалось в течение нескольких месяцев, а то и лет, может потребоваться несколько сеансов точечного массажа.

Воздействию на точки, описанные ниже, вы можете научить и своего ребенка.

Активные точки для снятия напряжения в плечах



Божественное омоложение (TW 15)

Положение: на плечах, посередине между основанием шеи и краем плеч, примерно на сантиметр ниже верхнего края.

Действие: снимает мышечное напряжение, помогает при напряжении и боли в шее.

Плечевой родник (GB 21)

Предостережение: беременным женщинам противопоказана сильная стимуляция этой точки.

Положение: на мышце, находящейся в самой высокой точке плеча, на расстоянии 3—5 см от основания шеи.

Действие: снимает напряжение в плечах, нервное напряжение, раздражительность и усталость.

Кость внешней части руки (LI 14)

Положение: с внешней стороны верхней части руки, на расстоянии трети длины от конца плеча до локтя. Пальцами найдите в этой точке небольшой сгусток мышц.

Действие: снимает боли в руках, напряжение в плечах.

Ворота сознания (GB 20)

Положение: над позвоночником у основания черепа, во впадинах между большими вертикаль-

ными шейными мышцами, на расстоянии 5—7,5 см друг от друга, в зависимости от размера головы.

Действие: помогает при артрите плеч и шеи, головных болях и напряжении в шее.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.*

Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее.

Шаг 1

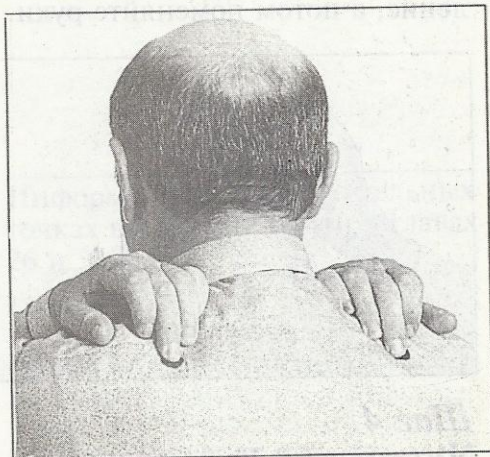
Слегка сожмите правую руку в кулак, пусть ваша кисть остается свободной. Потрите кулаком левое плечо, постукивая по боковой части шеи, груди и задней части плеча. Потом повторите то же самое с другим плечом, уделяя больше внимания той стороне, в которой чувствуется большее напряжение.



Шаг 2

Воздействуйте на TW 15: слегка согните пальцы обеих рук и найдите ими обе точки TW 15, правой рукой на правом плече, а левой - на левом. Нажимайте на точки указательным, средним и безымянным пальцами. Рас-

слабьте руки, пальцами, как крюками, держась за точки в течение одной минуты. Дыхание глубокое.

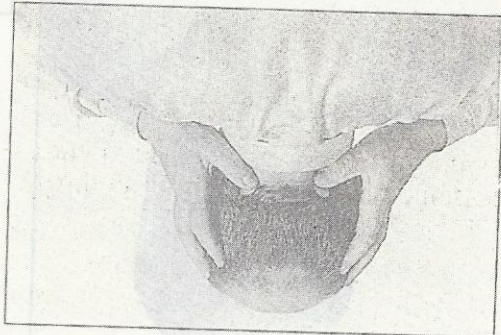


Шаг 3

Надавите на GB 21 и LI 14: тремя пальцами правой руки найдите точку GB 21 на левом плече, а кончики пальцев левой руки поставьте на точку LI 14 на правой одновременно. Нажмите



на обе точки. Воздействие на них очень эффективно при хроническом напряжении в плечах. Медленно, глубоко дыша, удерживайте давление на точки в течение одной минуты. Постепенно усиливайте давление, а потом поменяйте руки.



Шаг 4

Массируйте GB 20: большими пальцами обеих рук найдите точки GB 20 у основания черепа. Закрыв глаза, медленно наклоните голову назад, нажимая пальцами под основание черепа. Медленно и глубоко дыша, удерживайте давление на точки в течение одной минуты или до тех пор, пока не почувствуете ровный пульс в обеих точках. Затем постепенно ослабьте давление.

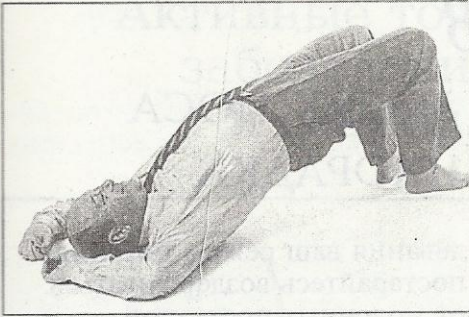
Массаж плеч

Согнутыми пальцами правой руки ухватитесь за упрямую мышцу на левой. Вдохните, сильно надавливая на мышцу пальцами, поддержите в течение

Упражнение Аку-Йоги для снятия напряжения в плечах

При выполнении следующего упражнения ваше тело должно принять такую позу, чтобы ваш вес лавил на мускулы и определенные точки на плечах, снимая в них напряжение. Особенно эффективно это упражнение в сочетании с глубоким дыханием. Оно также полезно при нервном напряжении и раздражительности.

1. Ляте на спину.
2. Согните ноги в коленях, поставив ступни на пол.
3. Положите руки за голову и расслабьте их.



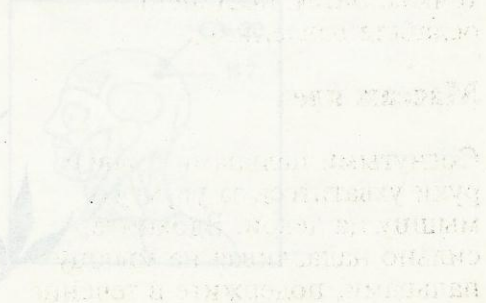
4. Сделайте вдох, подняв таз вверх; оставайтесь в этом положении в течение нескольких секунд.

5. Выдохните, опускаясь на пол; повторяйте движения в течение одной минуты.
6. Вытяните руки вдоль туловища, закройте глаза и, глубоко дыша, расслабьтесь.

Информацию о дополнительных точках вы можете найти в главах 26 и 33.

Ложесная трава (8 10)

Нажмите над ложесной травой...
 ...
 ...



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПАЗУХ НОСА И СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

Хотя точечный массаж может помочь при заболеваниях пазух носа, важно не только снять симптомы, но и выяснить причины проблемы, обратившись к врачу. Во многих случаях это может быть результатом сильных переживаний, таких, как беспокойство, горе или чувство вины. Если эти чувства не находят выхода, они вызывают напряжение мышц груди, что тоже вызывает блокировку пазух носа.

Запоры, плохой режим питания, отсутствие физических нагрузок тоже могут вызвать эти проблемы. Чтобы узнать, не является ли причиной забо-

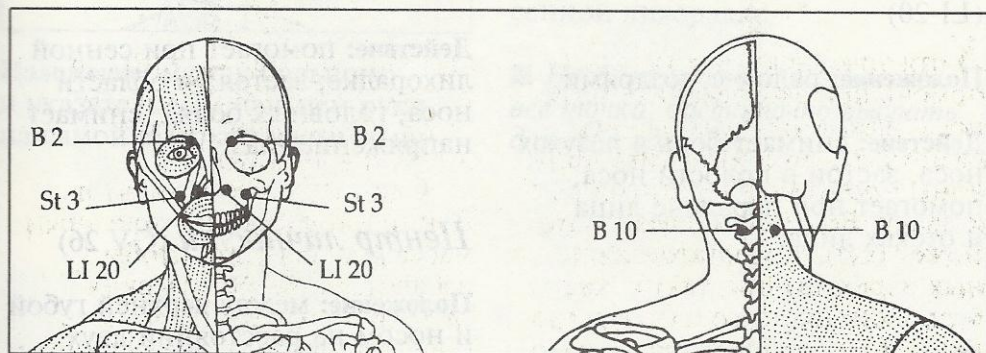
левания ваш режим питания, постарайтесь воздерживаться от молочных продуктов в течение двух недель.

Один из моих пациентов, Дэннис, пользовался точечным массажем для того, чтобы избавиться от хронических застоев в полости носа и восстановить у себя обоняние. Он выполнял упражнения несколько раз в день в течение двух недель и обнаружил, что, кроме того, у него улучшился и вкус.

Воздействие на эти точки абсолютно безвредно, и научить упражнениям вы можете даже ребенка.



Активные точки для лечения заболеваний пазух носа и сенной лихорадки



Сверлящий бамбук (В 2)

Расположение: во внутренней части глазной впадины, на стыке бровей и переносицы.

Действие: снимает боли в пазухах носа, головные боли, помогает при замутненном зрении, покраснении глаз, сенной лихорадке и снимает напряжение в глазах.

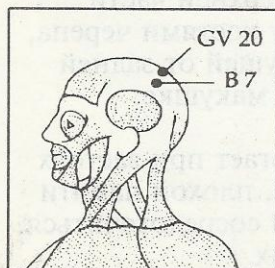
Божественный столб (В 10)

Положение: над позвоночником примерно на 1,5 см ниже основания черепа, на ременных мышцах шеи, на сантиметр в обе стороны от позвоночника.

Действие: помогает при застоях в голове, сенной лихорадке, стрессе, напряжении в шее, отеках глаз и боли в горле.

Проникните в небеса (В 7)

Положение: на верхней части черепа, на линии, ведущей от заднего края ушей вверх, на расстоянии ширины большого пальца от центра.



Действие: помогает при головной боли, застоях в пазухах носа и голове, улучшает обоняние.

Приятный запах
(LI 20)

Положение: рядом с ноздрями.

Действие: снимает боль в пазухах носа, застой в полости носа, помогает при параличе лица и отеках лица.

Красота лица (St 3)

Положение: в нижней части скулы, прямо на линии зрачка.

Действие: помогает при застоях в полости носа и голове, жжении в глазах, зубной боли и усталости глаз.

Точка встречи № 100
(GV 20)

Положение: в верхней части головы, между костями черепа, на линии, ведущей от задней стороны уха к макушке.

Действие: помогает при застоях в пазухах носа, плохой памяти и способности сосредоточиться, головных болях.

Точка третьего глаза
(GV 24.5)

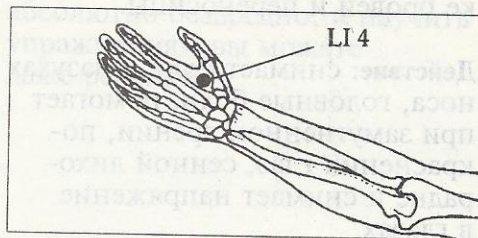
Положение: прямо между бровями, на стыке лба и переносицы, в небольшой впадине.

Действие: помогает при сенной лихорадке, застоях в области носа, головных болях, снимает напряжение глаз.

Центр личности (GV 26)

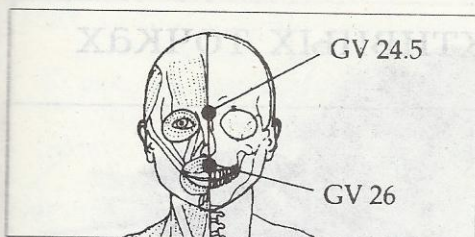
Положение: между верхней губой и носом на расстоянии двух третей длины по направлению к носу.

Действие: помогает при сенной лихорадке, чихании, обмороке и головокружении.



Входя в долину (LI 4)

Предостережение: запрещается использование этой точки беременными женщинами до наступления родов, так как это может вызвать преждевременные схватки.

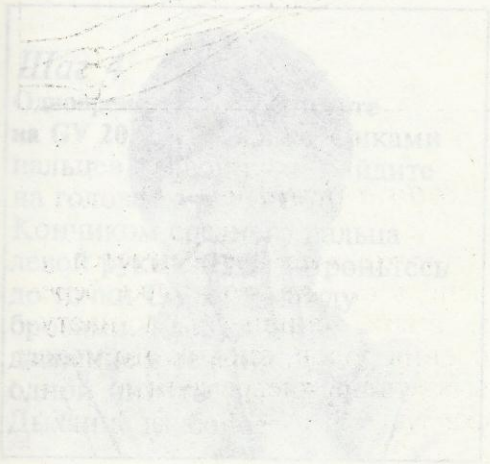


цы, которая выступает при сведении вместе большого и указательного пальцев.

Действие: помогает при головных болях, болях в пазухах носа, сенной лихорадке.

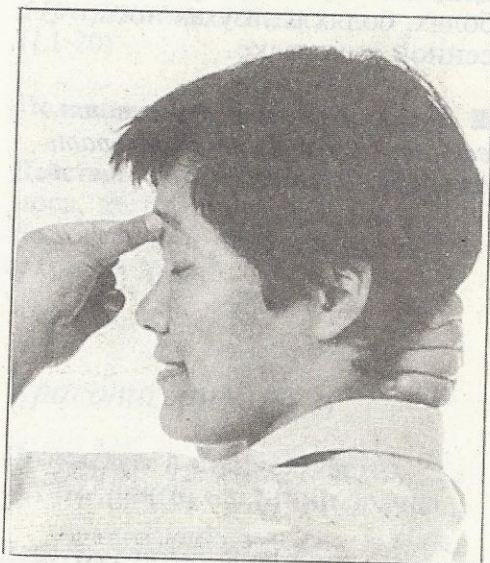
Положение: между большим и указательным пальцем руки, на самой высокой части мыш-

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.*



Упражнения на активных точках

Лягте или сядьте поудобнее.



Шаг 1

Сильно надавите на В 2 и В 10: большим и указательным пальцами левой руки найдите обе точки В 2, правой рукой обхватите шею и сильно сдавите шейные мускулы. Закройте глаза и глубоко дышите, нажимая на точки в течение по крайней мере одной минуты.

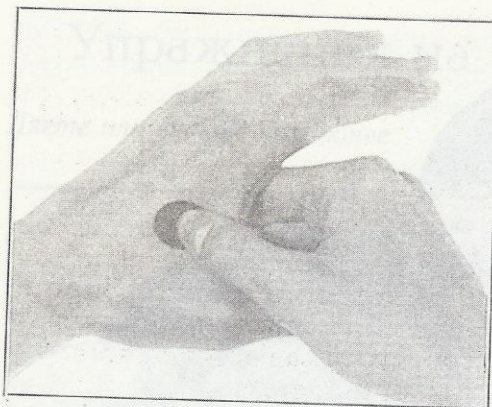
Шаг 2

Воздействуйте на В 7: найдите обе точки В 7 в небольших впадинах в верхней части головы, на расстоянии примерно 2,5 см друг от друга. Нажимая кончи-



ками пальцев на эти точки, глубоко дышите в продолжение одной минуты.





чтобы большой палец находился на точке LI 4. Сожмите большой и указательный пальцы правой руки, давя на точку. Направляйте давление к кости, соединяющейся с фалангой указательного пальца. Нажимая на точку в течение тридцати секунд, дышите медленно и глубоко. Затем повторите то же самое с другой рукой. Этот шаг можно выполнять и отдельно от других в любую свободную минуту.

мая на точки в течение одной минуты.

Шаг 6

Сильно надавите на LI 4: обхватите правой кистью левую руку так,

Информацию о дополнительных точках вы можете найти в главах 11, 20 и 34.

Боли в желудке, расстройства пищеварения и изжога

Существует много причин болей в желудке и плохого пищеварения, и главная — это неправильное питание — употребление продуктов из белой муки и сахара, высококалорийных трудноусваиваемых продуктов — жирных соусов, жареного. Отрицательное воздействие на пищеварение также оказывает переизбыток и употребление в пищу несовместимых продуктов. Для переваривания различных продуктов требуются разные ферменты и разное количество времени. Например, если вы одновременно употребляете фрукты и бобовые, при их взаимодействии в желудке происходит реакция гниения.

Напряжение в брюшной полости, отсутствие физических нагрузок и эмоциональный стресс тоже могут вызвать расстройство пищеварения. В восточной медицине считается, что расстройства пищеварения вызваны эмоциональными или психологическими проблемами.

Когда органы пищеварения подвержены влиянию стресса и напряжения, их функционирование нарушается, в результате чего возникают расстройства,

боль, отрыжка и усиленное образование газов. Подобного рода напряжение вредит пищеварению независимо от того, как вы питаетесь.

Напряжение в брюшной полости может вызывать сильное раздражение в желудке, что иногда приводит к тому, что человек, подсознательно стремясь снять это напряжение, начинает переедать. Переизбыток — это дополнительная нагрузка на пищеварительную систему. Воздействие на точки, описанные в этой главе, полезно при расстройстве пищеварения и склонности к переизбытку.

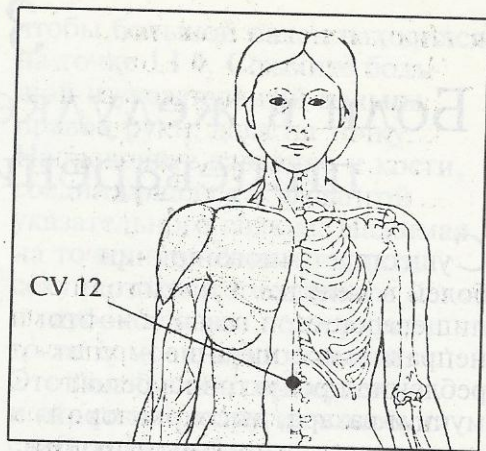
Тед, один из моих пациентов, жаловался на то, что его желудок с трудом переваривал тяжелую пищу — после еды у него были очень сильные боли, хотя врачи не находили у него никаких заболеваний. Я показал ему одну точку в области желудка, и после недели самостоятельных занятий точечным массажем Тед сообщил, что его желудок справляется с многими видами пищи.

Шелли, одна из моих лучших студенток, рассказывала, как ей удалось помочь своей матери,

которая страдала сильными болями в желудке после двух серьезных операций удаления желчного пузыря и большой части толстого кишечника. У женщины была плохая осанка, бледное лицо и слабый, дрожащий голос. Шелли воздействовала на точки в нижней части спины и на своде стопы матери. Через сорок пять минут боль прошла и самочувствие женщины значительно улучшилось. Точечный массаж не только повлиял на физическое состояние, но и способствовал возникновению более тесной связи между матерью и дочерью. «Я чувствовала необыкновенную радость и удовлетворение, когда мама позволила мне заботиться о ней, лечить ее и дарить ей любовь».

Если у вас очень сильное расстройство пищеварения, срочно обратитесь к врачу. Это может быть вызвано аппендицитом или разрывом грыжи, что требует немедленного медицинского вмешательства. Если расстройство не острое, но возникает регулярно, вам тоже следует обратиться к врачу для выяснения возможной причины.

Чтобы снять боль в брюшной полости и предотвратить расстройство пищеварения, перед едой воспользуйтесь точкой CV 12. Воздействовать на нее можно только натошак или через два часа после еды. Лягте на спину, согнув колени



и поставив ступни на пол, закройте глаза. Медленно нажмите на точку под углом сорок пять градусов к диафрагме в течение двух минут. Дышите глубоко. Так вы снимаете напряжение в мышцах брюшины и органы пищеварения могут функционировать нормально. При глубоком дыхании диафрагма тоже слегка массирует желудок. Детям можно пользоваться этой точкой с 12 лет.

Некоторые способы предотвращения и снятия боли в желудке и расстройства пищеварения

Понижьте кислотность желудка. Соленую сливу разомните в стакане горячей воды. Это не рекомендуется людям с повышенным кровяным давлением.

● **Избегайте холодной пищи.**

Напитки со льдом могут на время парализовать ваш желудок. В традиционной китайской медицине холодные продукты считаются наиболее вредными.

● **Расслабьтесь.** Расслабление перед едой и во время приема пищи способствует хорошему пищеварению. Перед каждым приемом пищи несколько раз медленно и глубоко вдохните с закрытыми глазами.

● **Старайтесь есть медленно.** Тщательно пережевывайте пищу. Поспешная еда и

плохое пережевывание отрицательно влияют на пищеварение, потому что ферментам, содержащимся в слюне и начинающим пищеварительный процесс, не удастся выполнить свою работу. Это создает дополнительную нагрузку на желудок.

● **Попробуйте поголодать.**

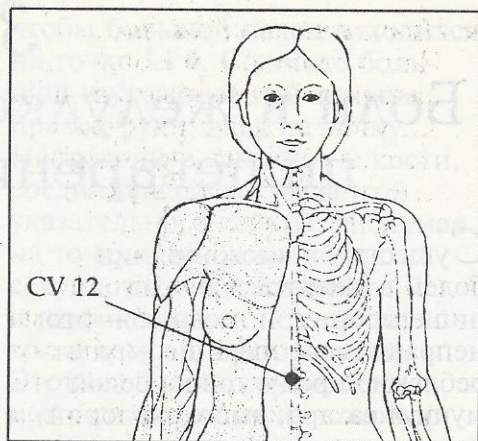
В течение двадцати четырех часов посидите на соках или чае. Если ваше самочувствие ухудшится, съешьте овощной суп или вареные овощи. То же самое съешьте и по окончании голодания.



которая страдала сильными болями в желудке после двух серьезных операций удаления желчного пузыря и большой части толстого кишечника. У женщины была плохая осанка, бледное лицо и слабый, дрожащий голос. Шелли воздействовала на точки в нижней части спины и на своде стопы матери. Через сорок пять минут боль прошла и самочувствие женщины значительно улучшилось. Точечный массаж не только повлиял на физическое состояние, но и способствовал возникновению более тесной связи между матерью и дочерью. «Я чувствовала необыкновенную радость и удовлетворение, когда мама позволила мне заботиться о ней, лечить ее и дарить ей любовь».

Если у вас очень сильное расстройство пищеварения, срочно обратитесь к врачу. Это может быть вызвано аппендицитом или разрывом грыжи, что требует немедленного медицинского вмешательства. Если расстройство не острое, но возникает регулярно, вам тоже следует обратиться к врачу для выяснения возможной причины.

Чтобы снять боль в брюшной полости и предотвратить расстройство пищеварения, перед едой воспользуйтесь точкой CV 12. Воздействовать на нее можно только натошак или через два часа после еды. Лягте на спину, согнув колени



и поставив ступни на пол, закройте глаза. Медленно нажмите на точку под углом сорок пять градусов к диафрагме в течение двух минут. Дышите глубоко. Так вы снимаете напряжение в мышцах брюшины и органы пищеварения могут функционировать нормально. При глубоком дыхании диафрагма тоже слегка массирует желудок. Детям можно пользоваться этой точкой с 12 лет.

Некоторые способы предотвращения и снятия боли в желудке и расстройства пищеварения

Понижьте кислотность желудка. Соленую сливу разомните в стакане горячей воды. Это не рекомендуется людям с повышенным кровяным давлением.

● **Избегайте холодной пищи.**

Напитки со льдом могут на время парализовать ваш желудок. В традиционной китайской медицине холодные продукты считаются наиболее вредными.

● **Расслабьтесь.** Расслабление перед едой и во время приема пищи способствует хорошему пищеварению. Перед каждым приемом пищи несколько раз медленно и глубоко вдохните с закрытыми глазами.

● **Старайтесь есть медленно.**

Тщательно пережевывайте пищу. Поспешная еда и

плохое пережевывание отрицательно влияют на пищеварение, потому что ферментам, содержащимся в слюне и начинающим пищеварительный процесс, не удастся выполнить свою работу.

Это создает дополнительную нагрузку на желудок.

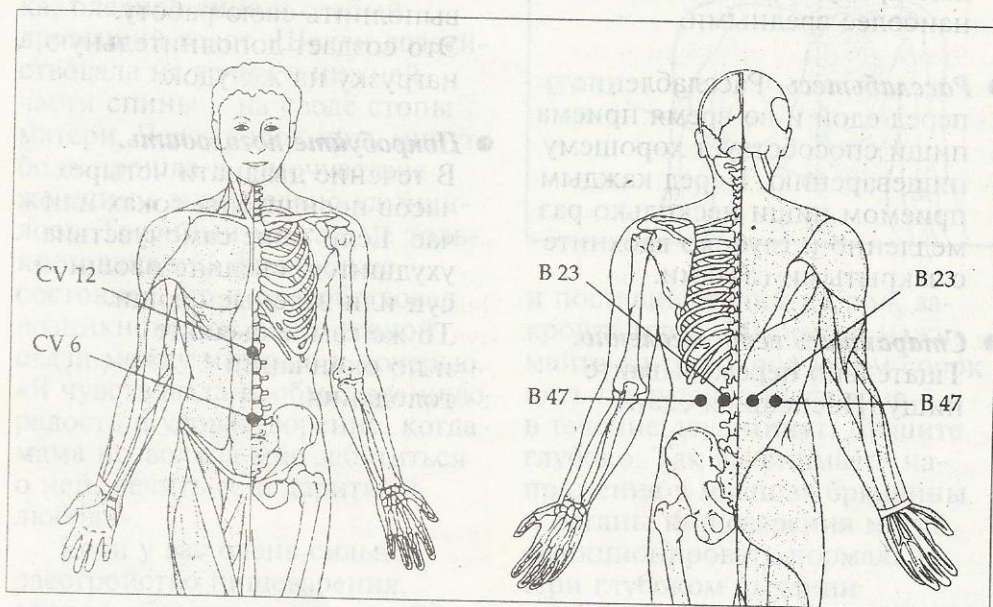
● **Попробуйте поголодать.**

В течение двадцати четырех часов посидите на соках или чае. Если ваше самочувствие ухудшится, съешьте овощной суп или вареные овощи.

То же самое съешьте и по окончании голодания.



Активные точки для снятия болей в желудке, расстройств пищеварения и изжоги



Центр силы (CV 12)

Предостережение: не нажимайте сильно на эту точку, если вы серьезно больны (болезни сердца, рак или гипертония). Рекомендуется воздействовать на точку не более двух минут и только натошак.

Положение: на средней линии тела, посередине между пупком и основанием грудины.

Действие: снимает боли в желудке, спазмы брюшной полости,

помогает при расстройстве пищеварения, изжоге, запорах и эмоциональных стрессах, беспокойстве, которые также вызывают проблемы с пищеварением.

Море энергии (CV 6)

Положение: на ширине двух пальцев вниз от пупка.

Действие: помогает при болях в желудке и нижней части спины, запорах, задержке газов и других проблемах пищеварения.

Море жизненной силы (В 23 и В 47)

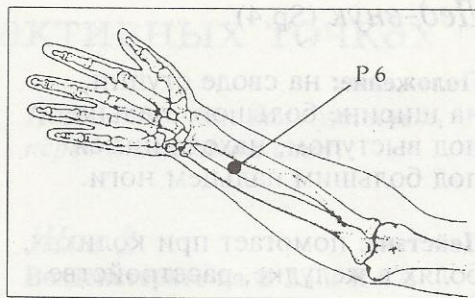
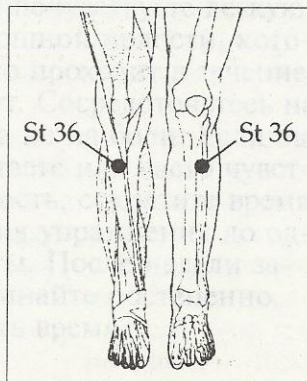
Предостережение: не нажимайте на поврежденные позвонки, сломанные или треснувшие кости. Если у вас слабый позвоночник, несколько минут легкого воздействия могут с успехом заменить сильное надавливание. Если у вас есть вопросы или вам требуется медицинская помощь, прежде всего обратитесь к врачу.

Положение: в нижней части спины на уровне талии, на расстоянии, равном ширине двух и четырех пальцев в обе стороны от позвоночника.

Действие: помогает при расстройстве пищеварения, боли в брюшной полости и желудке.

Точка трех миль (St 36)

Положение: на ширине четырех пальцев вниз от коленной ча-



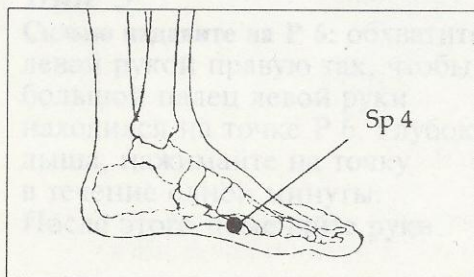
шечки и одного пальца по направлению к внешней стороне большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, то при движении стопы вверх-вниз почувствуете сокращение мышцы.

Действие: помогает при болях в желудке, плохом пищеварении и усталости.

Внутренние ворота (P 6)

Положение: в середине внутренней стороны предплечья, на ширине двух с половиной пальцев от сгиба кисти.

Действие: помогает при болях в желудке, расстройстве пищеварения, тошноте и беспокойстве.



Дед-внук (Sp 4)

Положение: на своде ступни, на ширине большого пальца под выступом, находящимся под большим пальцем ноги.

Действие: помогает при коликах, болях в желудке, расстройстве

пищеварения и диарее. Также оказывает положительное воздействие на людей, склонных к беспокойству и ипохондрии.

■ **Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.**

Упражнения на активных точках

Если после еды у вас появляется изжога и вам не хочется ложиться на пол, выполните по крайней мере шаги 3, 4, 5.



Шаг 1

Массируйте CV 12 и CV 6: лягте на живот и подложите ладонь правой руки под солнечное сплетение (точка CV 12), а левую руку — под точку CV 6. Поверните голову набок, закройте глаза и медленно, глубоко дышите. Возможно, при выдохе вы почувствуете легкую боль в брюшной полости, которая обычно проходит в течение пяти минут. Сосредоточьтесь на дыхании, а не на боли. Если вы быстро устаете или часто чувствуете слабость, сократите время выполнения упражнения до одной минуты. После недели занятий начинайте постепенно увеличивать время.

После того как боль утихнет, перевернитесь на спину.

Шаг 2

Воздействуйте на В 23 и В 47: согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол. Приподнимите таз и подложите кулаки костяшками вверх под нижнюю часть спины. Таким образом вы воздействуете на точки В 23 и В 47. Расслабьтесь, закройте глаза и глубоко дышите животом в течение одной минуты.



Шаг 3

Сильно надавите на Р 6: обхватите левой рукой правую так, чтобы большой палец левой руки находился на точке Р 6. Глубоко дыша, нажимайте на точку в течение одной минуты. После этого поменяйте руки.



Шаг 4

Быстро трите St 36: вытянув вперед левую ногу, поставьте пятку правой ноги на точку St 36. В течение тридцати секунд быстрыми движениями трите точку, ощущая тепло от трения. Затем повторите то же самое для другой ноги. Это упражнение укрепляет и стабилизирует вашу пищеварительную систему.



Шаг 5

Массируйте Sp 4: обопритесь внешней стороной левой ступни о пол, а пятку правой ноги



поставьте на точку Sp 3 на своде левой ступни. Если хотите, можете одновременно воздействовать на точку P 6 на правой руке. Глубоко дыша, нажимайте на эту комбинацию точек в течение одной минуты, затем повторите то же самое для другой ноги и руки.

Для повышения эффективности упражнений важно глубоко дышать животом. Выпячивайте живот при вдохе, а при выдохе расслабляйтесь.

Упражнение для снятия боли в брюшной полости из-за задержки газов

Лягте на спину и подведите колени к животу. Обхватите колени руками и глубоко дышите в течение одной минуты. Затем опустите ступни на пол и закройте глаза. В течение еще двух минут глубоко дышите животом.



Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 12, 15 и 32.

Перевороты

Перевороты выполняются в положении лежа на спине. Ноги согнуты в коленях и подняты вверх. Руки вытянуты в стороны. Делать по 10-15 раз.

Действие: помогает при задержке жидкости и водянке, а также отеках.

ОТЕКИ И ЗАДЕРЖКА ЖИДКОСТИ

Точечный массаж помогает избавиться от неприятных ощущений, вызываемых задержкой жидкости. В китайской медицине не считается, что водянка (отеки в результате задержки жидкости) связана со слабостью желчного и почечного меридианов. Точечный массаж стабилизирует уровень содержания жидкости в организме, повышает тонус мышц и других тканей.

Если отеки не исчезают или сопровождаются головными болями, лихорадкой, сильной болью, тошнотой и заболеваниями кожи, обязательно посоветуйтесь с врачом для того, чтобы выяснить причину вашего состояния.

Если вы в течение долгого времени остаетесь в одном положении, например стоя, недостаток движения и постоянное давление вашего веса на ступни препятствует циркуляции крови и вызывает отеки. То же самое может произойти, если вы носите слишком тесную обувь.

Многие люди, страдающие

избыточным весом, легко задерживают в организме воду. Сидя на диете, они снижают количество потребляемой пищи, но не могут потерять вес, накапливаемый из-за задержки воды. Точечный массаж стимулирует обмен веществ и ускоряет потерю веса. В сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление точечный массаж хорошо поможет тем, кто страдает избыточным весом.

Многие женщины страдают отеками перед началом менструации, из-за чего появляется раздражительность и неуравновешенность. Точечный массаж эффективен и в этом случае, кроме того, он способствует регулированию менструального цикла.

Для предупреждения отеков рекомендуется диета с низким содержанием соли, так как соль способствует задержке жидкости.

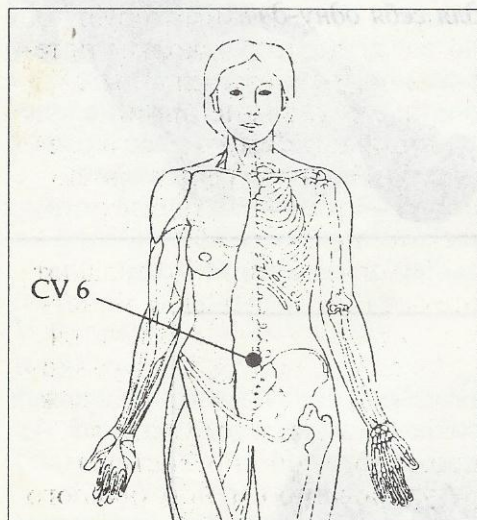
Следующие точки способствуют снятию отечности ступней, коленей, лица и других частей тела.

Активные точки, помогающие при отеках и задержке жидкости

Море энергии (CV 6)

Положение: на ширине двух пальцев вниз от пупка.

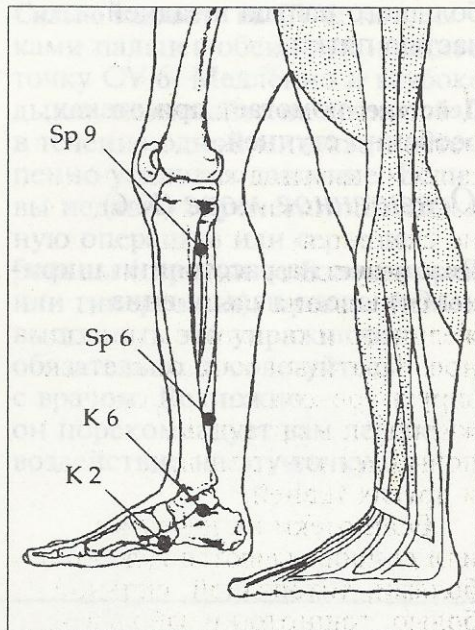
Действие: помогает при задержке жидкости, хронической диарее, запорах и задержке газов.



Темная сторона горы (Sp 9)

Положение: на внутренней стороне ноги, под коленом, под большим выступом кости.

Действие: помогает при болях в колене, отеках, напряжении в ногах, варикозном расширении вен, водянке, задержке жидкости и коликах.



Перекресток трех единиц (Sp 6)

Предостережение: не стимулируйте эту точку в течение восьмого и девятого месяцев беременности.

Положение: на ширине четырех пальцев вверх от внутренней стороны таранной кости, на задней части внутренней границы большеберцовой кости.

Действие: помогает при задержке жидкости и водянке, а также отеках.

Пылающая долина (К 2)

Положение: посредине свода ступни, между внешним краем большого пальца и задней частью пятки.

Действие: помогает при отеках, особенно ступней.

Освещенное море (К 6)

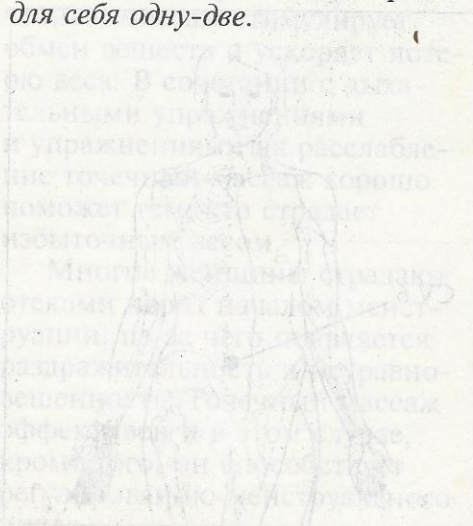
Положение: на расстоянии ширины большого пальца вниз



от внутренней стороны таранной кости.

Действие: помогает при задержке жидкости, отеках ступней.

■ **Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.**



Упражнения на активных точках

Хотя следующие упражнения можно выполнять и сидя, лучше лечь на спину и согнуть колени, поставив ступни на пол.



Шаг 1

Сильно надавите на CV 6: кончиками пальцев обеих рук найдите точку CV 6. Медленно и глубоко дыша, нажимайте на точку в течение одной минуты, постепенно усиливая давление. Если вы недавно перенесли полостную операцию или серьезно больны (сердечные болезни, рак или гипертония), прежде, чем выполнять это упражнение, обязательно посоветуйтесь с врачом. Возможно, он порекомендует вам легкое воздействие на эту точку.



Шаг 2

Легко массируйте Sp 9 и Sp 6: ступню правой ноги поместите на левое бедро. Большим пальцем правой руки найдите точку Sp 9 во впадине под коленом правой ноги. Направляйте давление под кость. Точка может оказаться болезненной, поэтому нажимайте слегка. Большим пальцем левой руки нажмите на точку Sp 6 на правой ноге. Удерживайте давление, закрыв глаза и глубоко дыша, в течение



одной минуты. Делая последние два глубоких вдоха, немного ослабьте давление. Затем повторите то же самое с другой ногой. Уделяйте вдвое больше времени работе с той ногой, которая сильнее отекает.

Шаг 3

Воздействуйте на К 2 и К 6: снова поставьте правую ступню на левое бедро. Кончиками пальцев правой руки нажмите на точку К 6 на правой ступне. Большой палец левой руки поставьте на точку К 2 на своде ступни. Направляйте давление вверх под кость. Нажимайте на точки в течение одной минуты, затем, продолжая глубоко дышать, поменяйте ноги.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 5, 31 и 38.

41

ЗУБНАЯ БОЛЬ

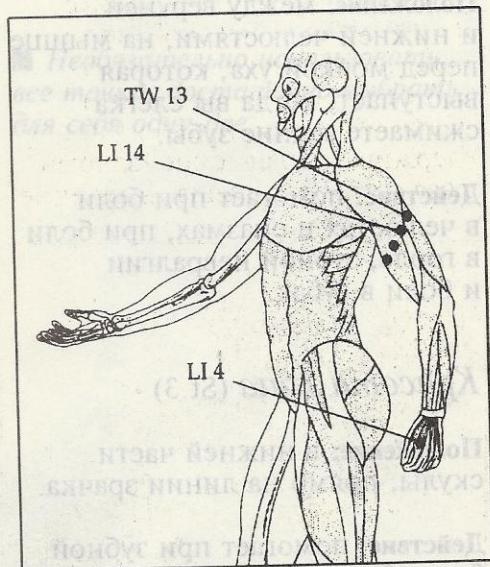
Зубная боль может быть вызвана гниением зуба или травмой, в результате которой обнажаются нервы корня зуба. Зубную боль и боль в деснах возможно временно снять посредством точечного массажа. Однако необходимо обратиться к зубному врачу, чтобы устранить причину боли.

Традиционно для снятия зубной боли используются точки большого кишечного меридиана. Он проходит от кистей по рукам к деснам и зубам. Избегайте холодной пищи и сладких продуктов. Для снятия зубной боли также рекомендуется втирать в десны вокруг больного зуба гвоздичное масло.

Я часто пользуюсь точечным массажем при лечении зубов во время сверления зуба для постановки пломбы. Сильное давление на точку LI 4 снимает боль без применения новокаина.

Специальные точки на руках

Воздействие на набор точек на внешней стороне верхней части руки тоже служит для снятия



зубной боли. Если больной зуб находится с правой стороны, воздействуйте на точки на правой руке; если болит задний, коренной зуб, полезно использовать чувствительные точки на задней части руки, если болит передний зуб, то пользуйтесь точками передней части руки.

Кончиками пальцев сильно нажимайте на самые чувствительные места. Держите в течение нескольких минут, пока боль в руке и зубе не утихнет.

Активные точки для снятия зубной боли

Колесница челюсти (St 6)

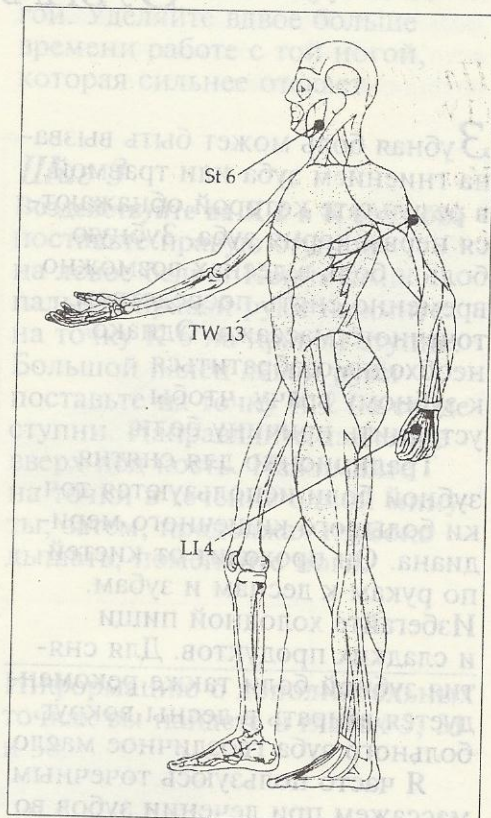
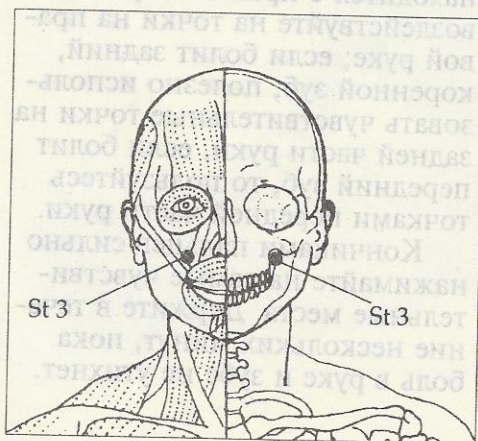
Положение: между верхней и нижней челюстями, на мышце перед мочкой уха, которая выступает, когда вы слегка сжимаете задние зубы.

Действие: помогает при боли в челюстях и спазмах, при боли в горле, зубной невралгии и боли в зубах.

Красота лица (St 3)

Положение: в нижней части скулы, прямо на линии зрачка.

Действие: помогает при зубной боли, боли в пазухах носа и застоях в голове.



Входя в долину (LI 4)

Предостережение: запрещается использование этой точки беременным женщинам до наступления родов, так как ее стимуляция может вызывать преждевременные схватки.

Положение: во впадине между большим и указательным паль-

цем руки, на самой высокой части мышцы, которая выступает при сведении вместе большого и указательного пальцев.

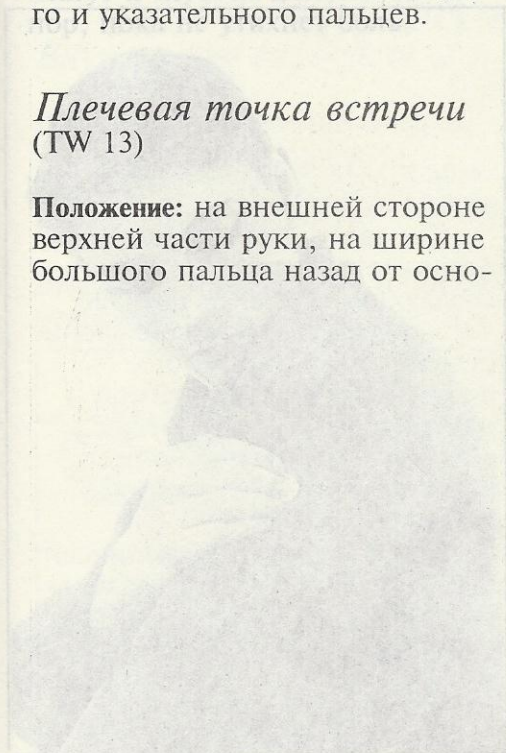
Плечевая точка встречи (TW 13)

Положение: на внешней стороне верхней части руки, на ширине большого пальца назад от осно-

вания мышцы и на ширине двух пальцев вверх по направлению к плечу.

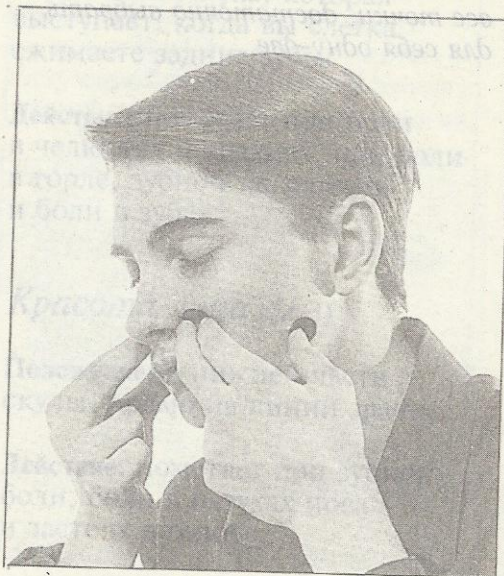
Действие: помогает при зубной боли, боли в локтях и плечах и боли при вытягивании рук.

■ *Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.*



Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее и приготовьтесь стимулировать точки с той стороны тела, на какой у вас находится больной зуб. Надавливайте сильнее, до появления легкого чувства боли.



Шаг 1

Сильно стимулируйте St 6 и St 3: большими пальцами обеих рук найдите точки St 6. Слегка согните остальные пальцы и поставьте кончики указательного и среднего на точки St 3. Закройте глаза и медленно, глубоко дышите, нажимая на точки в течение одной минуты.



Шаг 2

Воздействуйте на LI 4 и TW 13: нажимайте на точки, расположенные на левой или на правой руке, в зависимости от того, на какой стороне находится ваш больной зуб. Сначала стимулируйте точку LI 4 в течение одной минуты. Затем найдите точку TW 13. Отыщите пальца-

Положите во впадине между большим и указательным паль-

ми болезненное место и нажимайте на него в течение двух минут и глубоко дышите до тех пор, пока не утихнет боль.

Информацию о дополнительных точках вы найдете в главах 20 и 27.

Внутренние каналы (Р 6)

Положите ладони на виски и закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Когда почувствуете расслабление, начните дышать через нос. Дышите так в течение нескольких минут. Это поможет вам расслабиться и снять напряжение.

Сухость во рту и жажда — это симптомы, которые могут указывать на недостаток влаги в организме. Чтобы избежать этого, пейте много воды и используйте увлажнитель воздуха в спальне.

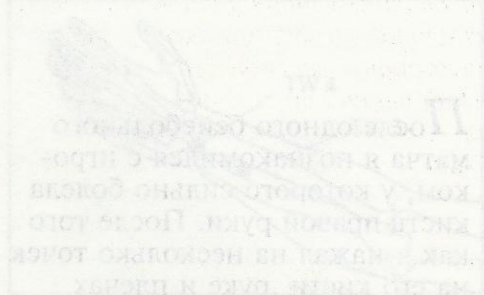
Если вы чувствуете сухость во рту, попробуйте использовать увлажнитель воздуха в спальне. Это поможет вам избежать сухости во рту и жажды.

Положите ладони на виски и закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Когда почувствуете расслабление, начните дышать через нос. Дышите так в течение нескольких минут. Это поможет вам расслабиться и снять напряжение.

Действие: Помогает снять напряжение и расслабить мышцы. Дышите так в течение нескольких минут. Это поможет вам расслабиться и снять напряжение.

Внешние каналы (Р 6)

Положите ладони на виски и закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Когда почувствуете расслабление, начните дышать через нос. Дышите так в течение нескольких минут. Это поможет вам расслабиться и снять напряжение.



Положите ладони на виски и закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Когда почувствуете расслабление, начните дышать через нос. Дышите так в течение нескольких минут. Это поможет вам расслабиться и снять напряжение.

Если вы чувствуете сухость во рту, попробуйте использовать увлажнитель воздуха в спальне. Это поможет вам избежать сухости во рту и жажды.

Положите ладони на виски и закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Когда почувствуете расслабление, начните дышать через нос. Дышите так в течение нескольких минут. Это поможет вам расслабиться и снять напряжение.

Действие: Помогает снять напряжение и расслабить мышцы. Дышите так в течение нескольких минут. Это поможет вам расслабиться и снять напряжение.

Необходимые материалы

Вам понадобятся следующие материалы: вода, увлажнитель воздуха, ладони.



Боль в кистях рук

После одного бейсбольного матча я познакомился с игроком, у которого сильно болела кисть правой руки. После того как я нажал на несколько точек на его кисти, руке и плечах, он рассказал мне, что боялся, что не сможет доиграть до конца сезона, но боль прошла и он обрадовался, что сможет продолжить.

Мало какие суставы тела так же важны для нашей повседневной жизни, как суставы кистей рук. И если в них появляется боль, полезно знать, как можно избавиться от нее естественным способом. Точечный массаж проявил себя как эффективное средство против любой боли в суставах кистей, начиная от растяжения и кончая более

серьезными заболеваниями, вплоть до артрита.

Синдром канала запястья возникает в результате отеков, создающих давление на нерв. Тендовагинит — это воспаление сухожилий, возникающее от превышения допустимой нагрузки. Точечный массаж способствует снятию боли в кистях рук и воспаления сухожилий.

Воздействие на нижеописанные точки помогает расслаблению мышц и сухожилий, способствует большей подвижности пальцев без боли и неприятных ощущений. Я обнаружил, что легкие движения кистями рук в сочетании с точечным массажем дают наибольший эффект лечения.

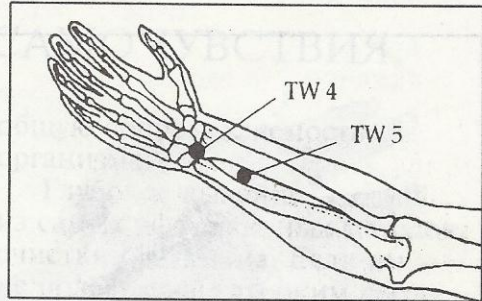
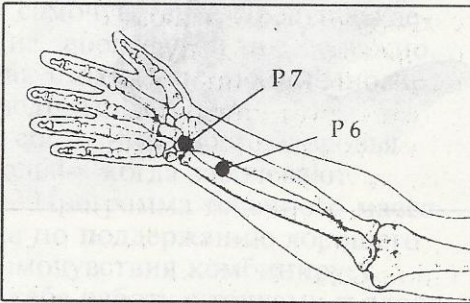


Активные точки для снятия боли в кистях рук

Внутренние ворота (P 6)

Положение: в середине внутренней стороны предплечья, на ширине двух с половиной пальцев от сгиба кисти.

Действие: помогает при тошноте, беспокойстве и болях в кисти.



с половиной пальцев от сгиба кисти.

Действие: эффективен при ревматизме, тендовагините, боли в кистях; повышает сопротивляемость простудам.

Большой курган (P 7)

Положение: в центре внутренней стороны сгиба кисти.

Действие: помогает при боли в кистях рук, ревматизме и тендовагините.

Бурный водоем (TW 4)

Положение: на внешней стороне руки во впадине в центре сгиба кисти.

Действие: помогает при тендовагините, ревматизме, болях в кисти; способствует укреплению кисти.

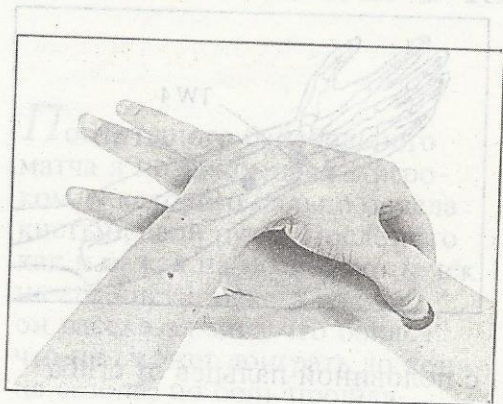
Внешние ворота (TW 5)

Положение: на внешней стороне предплечья, посередине между двумя костями, на ширине двух

■ **Необязательно использовать все точки, достаточно выбрать для себя одну-две.**

Упражнения на активных точках

Сядьте поудобнее.



Шаг 1

Сильно надавите на TW 5 и P 6: левой рукой обхватите сверху кисть правой руки, поставив большой палец на точку TW 5, а все остальные — на точку P 6. Сильно нажимайте на точки в течение одной минуты. Затем повторите то же самое с другой рукой. Если при надавливании пальцами вы испытываете боль, воспользуйтесь костяшками пальцев.

Шаг 2

Захватите P 7 и TW 4: поставьте большой палец на точку TW 4, а всеми остальными найдите



точку P 7 на внутренней стороне руки. Медленно и глубоко дыша, сильно нажимайте на точки в течение одной минуты или до тех пор, пока боль в кисти не утихнет. Делая два последних глубоких вдоха, немного ослабьте давление. Постарайтесь почувствовать пульс в этой точке. После этого повторите то же самое на другой руке. Очень важно держать руку кистью вверх для того, чтобы снять отечность.

ПРОГРАММА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

В жизни мы сами выбираем для себя образ жизни и мыслей, как пользоваться своим телом, как есть, спать, заниматься физическими упражнениями, заботиться о своем здоровье и самочувствии. Предупреждение заболеваний так же важно, как и их лечение, хотя многие люди вспоминают о состоянии своего здоровья только, когда заболевают.

Программа точечного массажа по поддержанию хорошего самочувствия комбинирует в себе работу с точками и здоровый стиль жизни, который включает правильное питание, физические упражнения, расслабление и глубокое дыхание.

Точечный массаж и глубокое дыхание для поддержания здоровья

Точки, описанные в этой книге, не только помогают при лечении заболеваний, но и способствуют их профилактике. Я рекомендую регулярное использование точек, описанных в главе 23 («Укрепление иммунной системы»). Этим вы улучшите свое самочувствие и повысите

общую сопротивляемость организма.

Глубокое дыхание — один из самых эффективных методов очистки организма. Если вы не пользуетесь глубоким дыханием, жизненно важные системы вашего организма функционируют не в полную силу.

Ежедневные упражнения

Потягивание и аэробика — два типа упражнений для укрепления здоровья. Потягивание (в течение пяти минут дважды в день) стимулирует ваши мышцы. Плавание, бег, езда на велосипеде, быстрая ходьба (хотя бы 20—30 минут в день) улучшают обмен веществ, повышают тонус мускулатуры. Регулярные упражнения способствуют хорошему аппетиту и настроению.

Диета

Режим питания также играет большую роль в поддержании здоровья и повышении сопротивляемости организма к инфекциям и стрессам. Рекомендую руководствоваться следующей таблицей:

Пять минут для здоровья

Эти несложные упражнения улучшат ваше самочувствие и снимут стресс. Их можно выполнять дома или на работе. Сядьте на краешек стула с прямой спинкой.



Шаг 1

Быстрыми движениями потрите нижнюю часть спины. Будьте осторожны и не нажимайте на треснувшие или сломанные кости. Костяшками пальцев в течение одной минуты трите



точки В 23 и В 47, создавая тепло трением.

Шаг 2

Наклоните голову назад и закройте глаза. Сделайте три медленных глубоких вдоха. Представьте, что с каждым вдохом уходят ваши боль и напряжение. Каждый раз на вдохе задерживайте дыхание



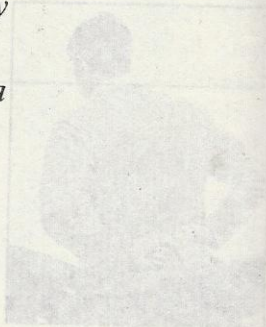
на две секунды. Медленно выдохните. В течение всего времени нажимайте на основание черепа и *Точку третьего глаза*.

Шаг 3

Нажимайте на точку *Море жизни* (CV 6), расположенную на ширине трех пальцев вниз от пупка.

Теперь откиньтесь на спинку стула и расслабьте плечи.

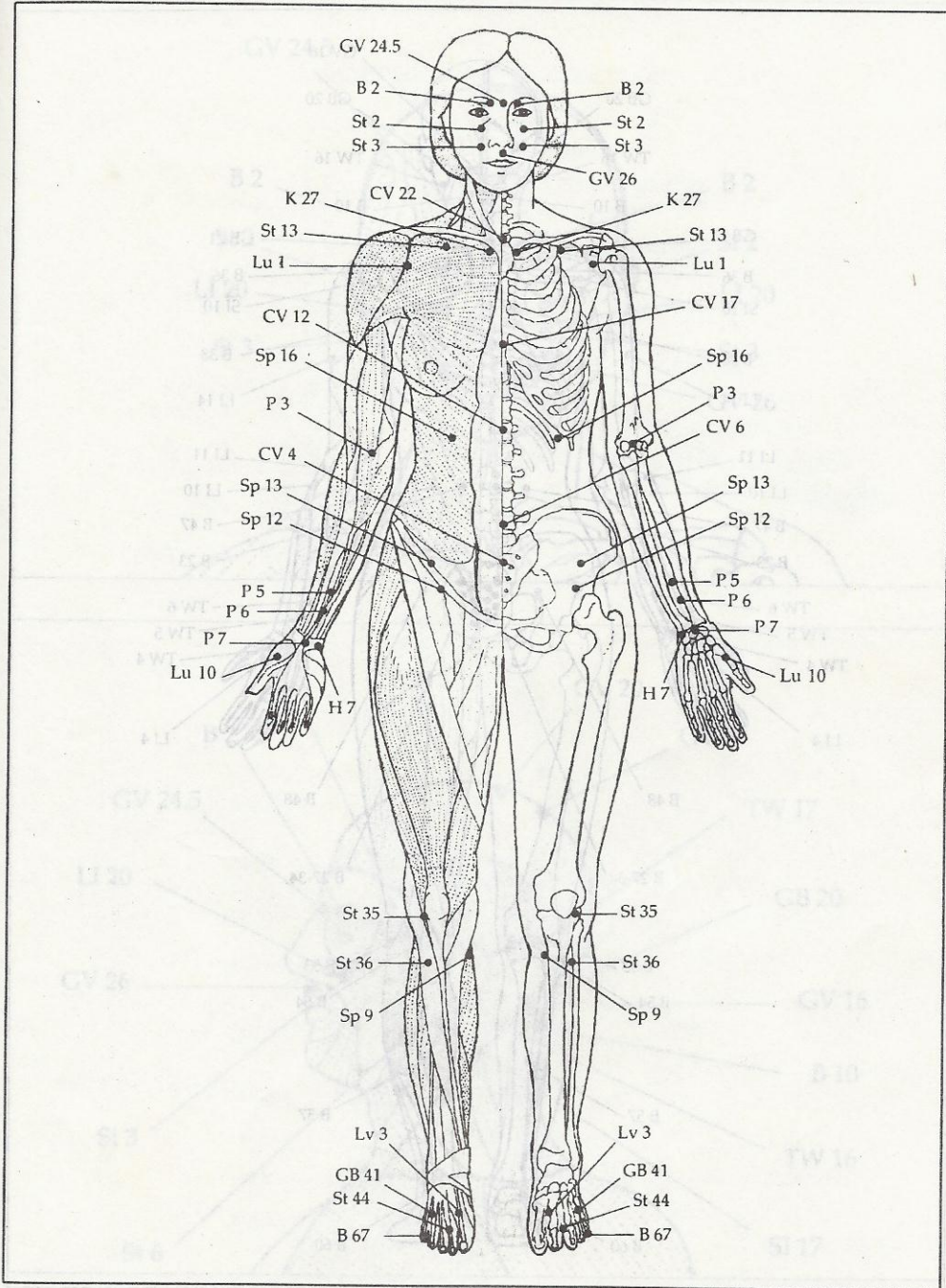
Закройте глаза и, продолжая нажимать на точку CV 6, глубоко дышите.

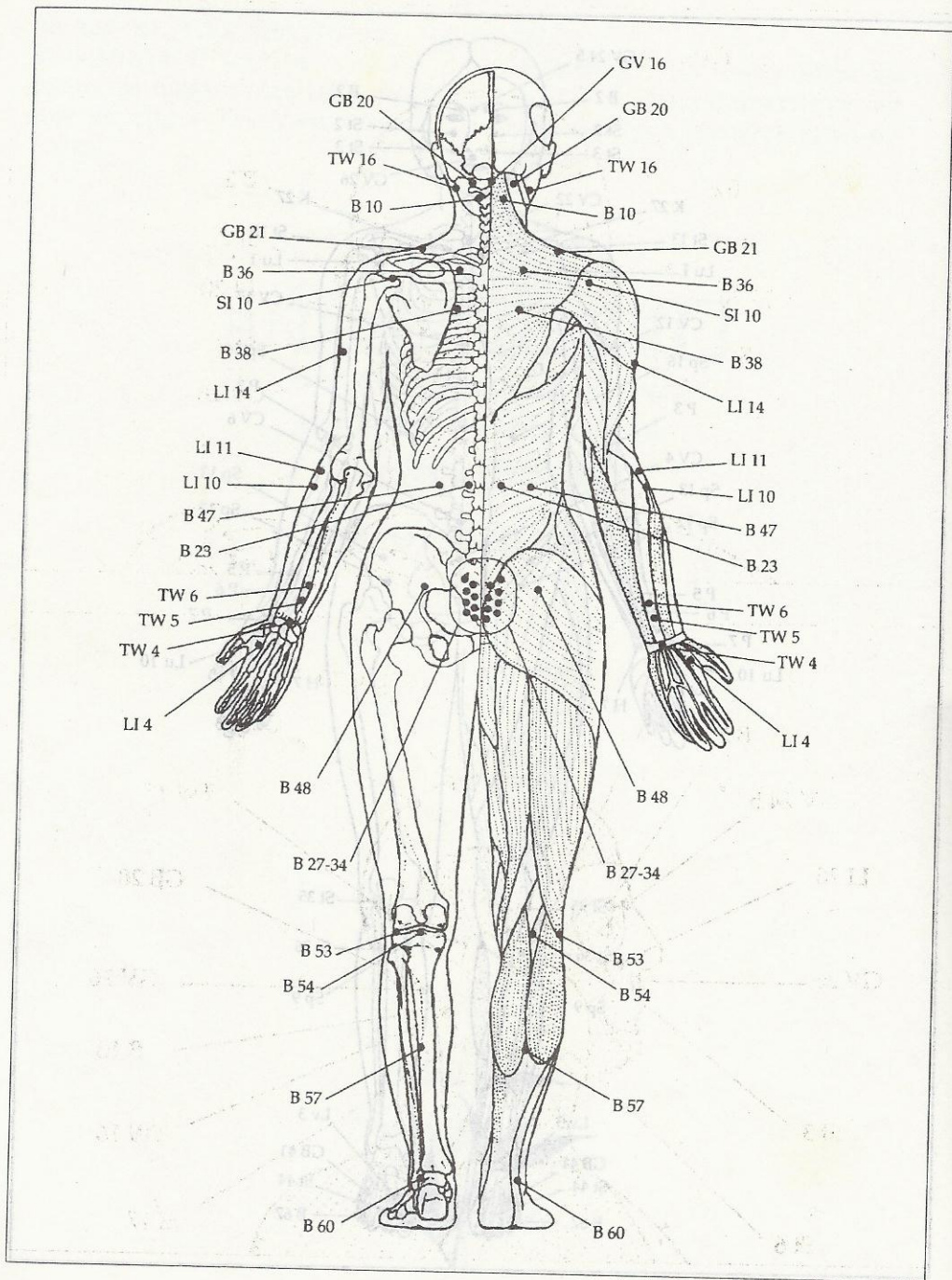


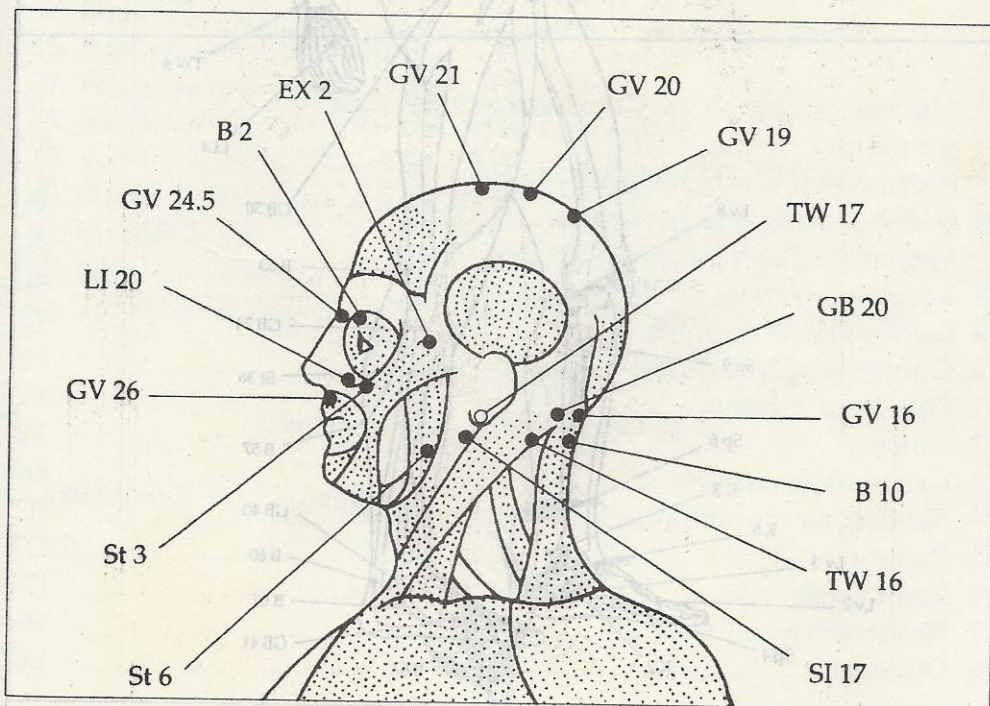
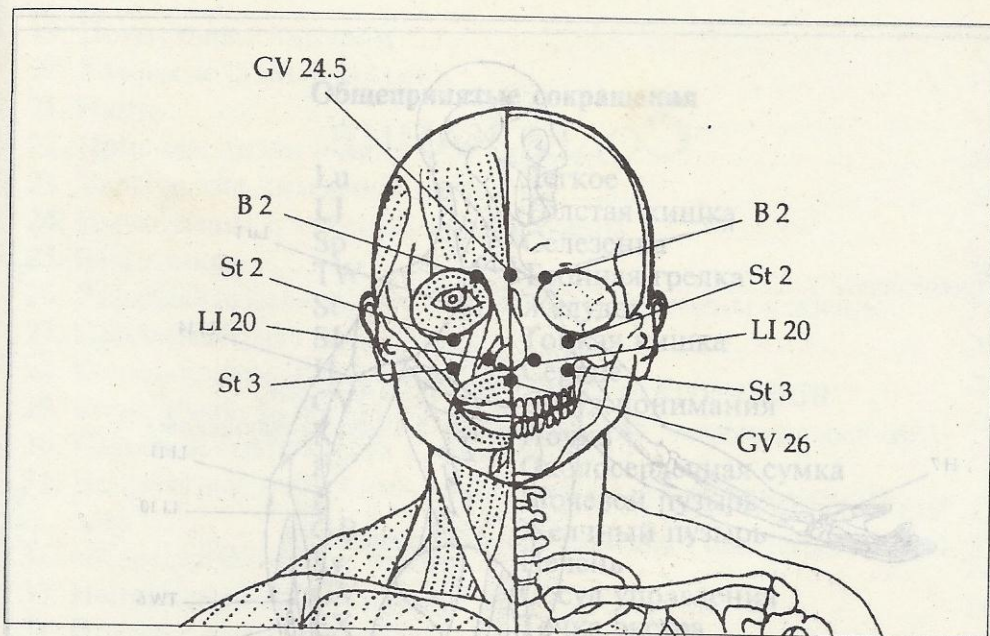
ПРИЛОЖЕНИЕ

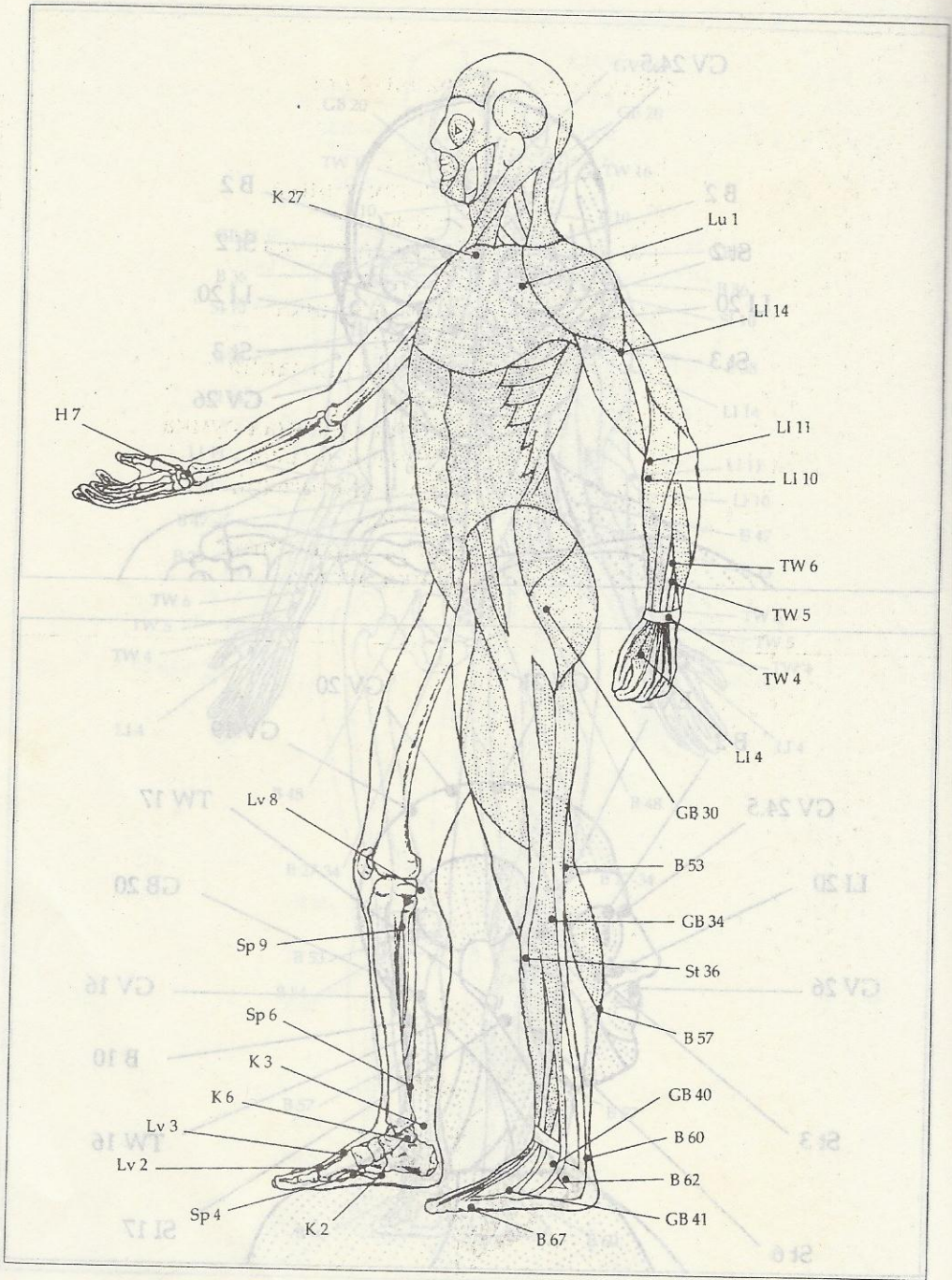
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ











Общепринятые сокращения

20. Головные боли	Lu	Легкое
21. Икота	LI	Толстая кишка
22. Приливы крови	Sp	Селезенка
23. Укрепление иммунной системы	TW	Тройная грелка
24. Импотенция и эректильная дисфункция	St	Желудок
25. Бессонница	SI	Тонкая кишка
26. Раздражительно-растерянность	H	Сердце
27. Проблемы с чувствительностью	CV	Сосуд понимания
28. Боли в коленях	K	Почки
29. Роль (вспомогательная)	P	Околосердечная сумка
30. Память и слух	B	Мочевой пузырь
31. Неприятные ощущения	GB	Желчный пузырь
32. Мигрень	Lv	Печень
33. Напряжение и стресс	GV	Сосуд управления
34. Носовые кровотечения	EX	Точка экстра
35. Боль		



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
-------------------	---

Часть I

ВВЕДЕНИЕ В ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

(Его происхождение. Использование. Основные принципы)

1. Что такое точечный массаж?	9
2. Самостоятельная практика точечного массажа	17

Часть II

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

(Точки и техника для конкретных заболеваний)

3. Прыщи, экзема и другие заболевания кожи	32
4. Аллергии	40
5. Растяжения и отеки мышц голени	47
6. Беспокойство и нервозность	53
7. Артрит и несуставный ревматизм	60
8. Астма и трудности с дыханием	66
9. Боли в спине и ишиас	71
10. Синдром хронической усталости	79
11. Простуда и грипп	87
12. Запор	99
13. Судороги и спазмы	105
14. Депрессия и эмоциональные расстройства	112
15. Диарея	122
16. Боли в ухе	127
17. Напряжение в глазах	131
18. Обмороки	136

СОДЕРЖАНИЕ

19. Похмельный синдром
20. Головные боли и мигрень
21. Никоти
22. Приливы крови к лицу
23. Укрепление иммунной системы
24. Намоченный и сексуальные проблемы
25. Бессонница
26. Раздражительность, раздражительность и перемены в жизни
27. Проблемы с желчью
28. Боли в коленных суставах
29. Боли и уход за кожей
30. Память и способность к концентрации
31. Нездоровые ощущения боли и напряжение под мышцами
32. Морская болезнь
33. Напряжение в болях
34. Насовые кровотечения
35. Боли
36. Бессонница
37. Напряжение в шее
38. Звонящая голова
39. Боли в суставах
40. Ожог
41. Усталость
42. Боли в кистях
43. Проблемы

Научно-популярное издание

Майкл Рид Гейч

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Зав. редакцией *Л. Михайлова*

Редактор *Л. Айдарбекова*

Технический редактор *Т. Кулагина*

ЛР 064134 («КРОН-ПРЕСС») от 07.06.95 г.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 01.09.97.

Формат 70×100¹/₁₆. Гарнитура Таймс. Бумага офсетная.

Офсетная печать. Усл. печ. л. 26,0.

Тираж 7000 экз. Заказ 12777

Издательский Дом «КРОН-ПРЕСС»

103030, Москва, Новослободская 18, а/я 54.

По вопросам реализации обращаться по адресу:

Москва, Огородный проезд, 6.

Телефоны: 218-30-03, 219-82-14

Посетите магазин «КРОН-ПРЕСС» по адресу:

Москва, Новослободская, 18.

Телефон: 972-14-23

Отпечатано в типографии ГИПП «Янтарный сказ»
г. Калининград, ул. Карла Маркса, 18.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

- ★ нормализует работу нервной системы
- ★ снимает невралгические боли
- ★ повышает сопротивляемость организма к инфекциям и вирусам
- ★ улучшает циркуляцию крови и обмен веществ
- ★ препятствует развитию воспалительных процессов
- ★ благоприятно сказывается на состоянии мышечной ткани и кожных покровов



Книгу Майкла Р. ГЕЙЧА

«ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ.

Профилактика и лечение
распространенных заболеваний»
необходимо иметь в каждой семье

С ее помощью
вы сохраните здоровье
себе и своим детям