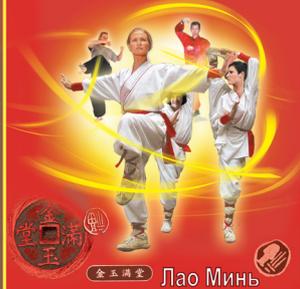


244 китайских упражнения для тех, кому за 40

- Чудодейственные гимнастики при различных заболеваниях
- Активные точки и рефлексотерапия
- Секрет «Шестиугольного закаливания»
- Возвращение внутренней энергии



金玉堂 Лао Минь

Лао Минь
244 китайских упражнения для тех, кому за 40
Серия «Здоровье – это счастье»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4953458
244 китайских упражнения для тех, кому за 40: Астрель; Москва; 2012
ISBN 978-5-271-44172-1

Аннотация

Здоровье – это непрерывное движение энергии ци и крови. Внезапный застой крови и ци ведет к болезни. В среднем и пожилом возрасте организм сильнее подвержен таким «застоям» из-за гормональных изменений, а значит, тело страдает от недостатка или избытка ци.

В этой предельной практической книге – множество действенных упражнений, предназначенных специально для людей, которым «перевалило» за 40. Многие упражнения, дающие огромный оздоровительный эффект, требуют всего лишь нескольких минут в день!

К вашим услугам – опыт здоровья, которому много тысяч лет!

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

Содержание

Предисловие	4
Как использовать книгу	6
Глава 1	7
Сердечно-сосудистые заболевания	8
Женские возрастные изменения	9
Мужские возрастные болезни	10
Болезни суставов	11
Эндокринные расстройства	12
Болезни желудочно-кишечного тракта	13
Возрастное ухудшение зрения	14
Глава 2	15
Что такое биологически активные точки (БАТ)	16
Как работает рефлексотерапия	16
Как уловить энергию ци	16
«Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ)	17
Способы рефлексотерапии	19
Что такое иглоукалывание	19
Что такое прижигание	19
Что такое акупрессура	20
Массаж биологически активных точек	20
Втирание эфирной мази в биологически активные точки	21
Активные точки при болезнях сердечно-сосудистой системы	22
Боль в области сердца и сердцебиение	22
При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца.	22
Сочетание Да-лин – Цзянь-ши	
Боль в области сердца и дрожание кистей рук.	23
Сочетание Шао-хай – Инь-ши	
Боль в груди, сердцебиение. Сочетание Юнь-мэнь – Шэнь-шу – Фу-лю – Да-лин	24
Гипертония и головные боли	27
При гипертонии. Сочетание Да-чжу – Фэн-мэнь – Фэй-шу – Цзюеинь-шу – Синь-шу	27
Шум в ушах при повышении давления. Бай-хуэй – Хань-янь – Лу-си – Тянь-чуан	29
Нормализация давления при гипертонии. Цзу-сан-ли	31
Боль в одной половине головы. Сюань-лу – Хань-янь	32
Головные боли в затылке. Точки Тянь-чжу – Фен-чи – Бай-хуэй – Хэ-гу – Цзя-чэ	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Лао Минь

244 китайских упражнения для тех, кому за 40

Предисловие «Ци – наставник крови»

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

Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует настолько важное взаимодействие, что учителя говорят: «Ци – наставник крови». Усилим ци – движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «Кровь является матерью ци». Потому что функция ци в участках тела, органах и системах прекратится, если остановится ток крови. Энергия ци – это дыхание жизни, залог правильного функционирования, а кровь – это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци: «Ци обдувает, а кровь обрызгивает» («Нань цзин» или «Канон о трудностях», классическое сочинение китайской медицины). И если «между кровью и ци нет гармонии, то... появляется сто болезней». Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка энергии. Древние каноны учат, на какие меридианы, надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Традиционная китайская гимнастика помогает организму справляться с застоем ци и крови, чтобы не допустить образования болезненных очагов или чтобы быстро загасить занявшийся огонь.

В среднем возрасте такая помощь для тела особенно важна. Человеческий организм после 40 лет подвержен сбоям и колебаниям жизненного ритма. Это связано с изменением гормонального статуса и переходом в климактерический период. По природе своей климакс – не диагноз и не болезнь, но он может проявляться отдельными симптомами: утомляемостью, вялостью, сердцебиением, повышением рабочего (то есть комфортного для организма) артериального давления, более частыми и более затяжными простудами, нарастающими проблемами пищеварения, дальновзоркостью или усугублением близорукости, нестабильностью нервной системы. Эти проблемы вызваны избытком или недостатком ци.

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

Как распознать, чем вызвана болезнь – избытком или недостатком ци? И чем отличаются оздоровительные приемы при избытке и недостатке энергии?

Дуализм «инь-ян» в применении к энергетическому потоку трактуется так: равновесие инь-ян – это ровное тепло. Избыток инь – связан с болезнями патогенного холода и озноба, избыток ян – с болезнями жара.

Учащенный пульс – это избыток ян и болезнь жара, слабый пульс – избыток инь и болезнь холода; простудные болезни внутренних органов (воспаления половых органов, например) – это болезни холода, гипертония – болезнь жара.

При выполнении гимнастических упражнений фактор холода и жара учитывается следующим образом:

При избытке инь (при болезнях холода) – сосредоточьтесь на упражнениях, поднимающих (восполняющих) ци: вектор движения (рук) – вверх.

При болезнях жара сосредоточьтесь на движении книзу, то есть успокоении ци (приседание, опускание рук).

Если вы страдаете от гипертонии, то есть избытка давления, или склоны к тахикардии (увеличение частоты сердечных сокращений) предпочтительно выбирать стойки с давлением книзу – такие рекомендации вы найдете в книге. При вдумчивом отношении к причинам недуга, можно самостоятельно классифицировать заболевание по названному признаку и выбирать из общеоздоровительного комплекса самые необходимые упражнения.

Эта книга поможет вам составить единый комплекс для лечения определенного недуга из элементов рефлексотерапии, концентрации мышления, дыхательной практики и динамических физических упражнений.

Как использовать книгу

Книга составлена для людей среднего и пожилого возраста, оздоровительная практика нацелена на болезни, возникающие именно в этот период жизни. В качестве ежедневных гимнастических занятий и других лечебных процедур предлагаются легко выполнимые упражнения и приемы.

Книга состоит из пяти глав.

- В Главе 1 кратко классифицированы возрастные болезни, определена тактика лечения каждой группы заболеваний и даны четкие ссылки на следующие главы, посвященные определенным оздоровительным практикам.

- Из Главы 2 *«Биологически активные точки и рефлексотерапия»* вы узнаете, какими приемами рефлексотерапии можно воспользоваться в домашних условиях. Сможете определить местонахождение наиболее удобных для самостоятельного воздействия биологически активных точек и, в случае болезни, опробовать на себе практику акупрессуры и прижигания. Здесь же приведены приемы традиционного массажа цигун при гипертонии, нарушении сердечного ритма и заболеваниях костно-мышечной системы.

- Глава 3 отведена для изучения методов здорового дыхания, поскольку расслабление мышц и нужный эмоциональный настрой на гимнастику начинаются с дыхательной практики. Не менее важным для вас станет освоение *«Шестисловного заклинания»* – дыхательной гимнастики, имеющей самостоятельное лечебное значение.

- Глава 4 *«Расслабление тела и концентрация мышления...»* обучает методике взращивания внутренней энергии. Из нее вы почерпнете приемы овладения внутренней энергией и практику пробуждения бессознательных движений тела, направленных на оздоровление.

- Глава 5 *«Динамическая гимнастика»* для различных органов и систем представляет традиционные комплексы оздоровительных упражнений, рассчитанные на ежедневное выполнение. Отдельные комплексы адаптированы для физически ослабленных людей и являются самым важным элементом лечения.

Глава 1

Практика преодоления возрастных болезней

Возрастные нарушения в среднем и пожилом возрасте связаны с изменением гормонального статуса организма. Проблемы с сердцем, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и другими системами возникают в результате некомфортной для нас гормональной перестройки. Традиционная практика оздоровления веками накапливала опыт преодоления возрастных заболеваний.

В этой главе коротко охарактеризованы группы возрастных заболеваний. Найдите интересующую вас группу заболеваний и воспользуйтесь планом оздоровления, то есть оздоровительными упражнениями и приемами рефлексотерапии, которые даны в точных ссылках на соответствующие главы и статьи (в первой главе приводятся лишь особенности применения некоторых упражнений).

Сердечно-сосудистые заболевания

Значительная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы, которые мы приобретаем в среднем возрасте – это результат недостаточного развития мышц. Нам кажется, что сосуды и сердце надо ограждать от нагрузок, а это неправильно – без нагрузки мышцы атрофируются. Чем больше физическая нагрузка – тем интенсивней сокращается миокард, тем напряженней работа сосудов, которые тоже состоят из гладкой мускулатуры. А значит физическая тренировка тела – это тренировка сердца и сосудов, как любых других мышц. Но кроме тренировки в среднем возрасте важно добиться и снижения нагрузки на сосуды, то есть нормализации давления. Рефлексотерапия – очень важный способ нормализации давления.

Практика оздоровления

Рефлексотерапия

Приемы рефлексотерапии при гипертонии и сердечных болезнях смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Болезни сердечно-сосудистой системы*. В этой же главе обратите внимание на статьи *Самомассаж при сердечных болезнях* и *Самомассаж при гипертонии*.

При гипертонии используйте массаж рефлекторных зон на стопах ног: область снижения кровяного давления находится на 2-й фаланге большого пальца (подробно об этом см. *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа / Массаж рефлекторных зон на стопах*).

Дыхательная гимнастика

Для оздоровления сердца и сосудов используйте упражнение *Звук сердца* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика*.

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления*.

Из комплекса *Стоять как столб* выберите тип высокого исходного положения *Стойки с давлением книзу* (подробное описание стоек и фотографии смотрите в *Главе 4*). Подражайте властителю воды, опустившему голову: через голову вниз опускается не стремительный, а медленный поток чистой и теплой воды. Вода проходит сквозь шею, охватывает грудь, живот, стекает внутри по бедрам, голени – к стопам, уходит сквозь землю. Но поток непрерывный, и вы отслеживаете его заново: от головы – к стопам. Выполняйте упражнение 15 минут.

Используйте *Упражнение для развития внутреннего здоровья* и *Самопроизвольные движения*.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика*.

При заболеваниях сосудов можно использовать все упражнения комплекса *Десять кусков парчи* в удобном для вас исходном положении («стоя» или «сидя»), комплекс *Цигун Великого Предела* и *Гимнастику для пожилых людей*.

При усталости используйте после занятий или в перерыве между отдельными упражнениями *Упражнение на расслабление позвоночника* и *Упражнение на полное расслабление тела* (*Глава 4. Расслабление тела и концентрация мышления / Упражнения на расслабление тела*).

Женские возрастные изменения

Около 45–47 лет у женщин наступает климактерический период. Он проявляется нарушением периодичности менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций. При нормальном течении климактерического периода угасание половой функции происходит плавно, организм успевает приспособиться к изменениям, и самочувствие страдает минимально.

Довольно часто в этот период возникает климактерический синдром (болезненное состояние, которое характеризуется частыми приливами жара, головными болями, скачками артериального давления и нервным расстройством). Чтобы избежать этих и более поздних осложнений (гипертонии, хрупкости костей, значительной прибавки в весе) практикуйте следующие оздоровительные методы:

Практика оздоровления

Рефлексотерапия

Приемы рефлексотерапии при климаксе и гинекологических заболеваниях смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия /Женские болезни.*

Примите во внимание, что во время менструации не проводят рефлексотерапию на область живота.

Можно использовать массаж рефлекторных зон на стопах ног: массируйте область соответствия половым органам (на пятке), а также область почек и мочевого пузыря – смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия /Приемы самомассажа/Массаж рефлекторных зон на стопах.*

Дыхательная гимнастика

Выполняйте упражнение *Звук тройного обогревателя* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика.*

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления.*

Из комплекса *Стоять как столб* выберите удобный для вас (по высоте) тип *Комбинированной стойки*.

Кроме того, вам подходит весь комплекс *Самопроизвольных движений* и *Упражнение для развития внутреннего здоровья*. Во время занятий концентрацию на уровне пупка выбирайте с осторожностью: при нарушении менструального цикла концентрируйте внимание на уровне груди (подробнее – см. описание данных упражнений).

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика.*

Болезни половой сферы часто обусловлены застоем в венах малого таза. Выполняйте *Гимнастику для улучшения кровообращения в венах малого таза и нижних конечностей.*

Комплекс *Десять кусков парчи* практикуйте из исходного положения «стоя».

Мужские возрастные болезни

В возрасте до 60 лет у мужчин наступает климактерический период (после 60 лет климакс считается поздним). Гормональная дисфункция мужского организма в этот период провоцирует разрастание предстательной железы (и образование узелков на ней), которое может привести к сдавливанию мочевыводящих путей. Заболевание чаще всего развивается, если в молодом возрасте было воспаление простаты – простатит.

Практика оздоровления

Рефлексотерапия

Для лечения простатита, нормализации мочеиспускания и профилактики увеличения простаты используйте возможности чженцзю-терапии (см. Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия /Лечение мужских болезней).

Регулярно выполняйте сжимание ануса, которое является массажем предстательной железы. Такой массаж предотвращает застой крови, снимает воспалительные явления. Это упражнение надо выполнять утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и опорожнения кишечника (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физического труда (20 раз).

При массаже рефлекторных зон на стопах ног, кроме области соответствия половым органам, массируйте область почек и мочевого пузыря – смотрите Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия /Приемы самомассажа /Массаж рефлекторных зон на стопах.

Дыхательная гимнастика

Выполняйте упражнение *Звук тройного обогревателя* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. Глава 3. Дыхательная гимнастика.

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Для лечения мужских болезней используйте *Упражнение для развития внутреннего здоровья* и *Самопроизвольные движения* – см. Глава 4. Расслабление тела и концентрация мышления / Самопроизвольные движения.

Эти упражнения можно практиковать как самостоятельные занятия, так и после выполнения динамических упражнений.

Из комплекса *Стоять как столб* выбирайте *Комбинированную стойку*. Начните с высокого исходного положения, в течение месяца перейдите к низкому исходному положению.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из Главы 5. Динамическая гимнастика.

Упражнения при мужских воспалительных заболеваниях и при аденоме простаты направлены на улучшение кровотока в венах малого таза и массажирование простаты.

Используйте *Упражнения при аденоме простаты*, *Гимнастику для улучшения кровообращения в венах малого таза и нижних конечностей*.

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте комплексы *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи* из исходного положения «стоя».

Болезни суставов

Подагра (разрастание сустава из-за отложения солей мочевой кислоты) развивается в несколько стадий. Первым проявлением подагры может быть увеличение сочленения большого пальца ноги со стопой, болезненная «косточка». Постепенно нарастают хронические изменения и в других суставах, в том числе – коленном, тазобедренном.

Остеохондроз и артриты суставов тоже являются следствием нарушения обменных процессов в организме.

Шейный остеохондроз проявляется пекущей интенсивной болью в плечевом суставе и шее, головной болью, расстройством сна, тошнотой, ухудшением зрения. Может имитировать сердечную боль и сопровождаться сердечной аритмией, в том числе тахикардией – учащенным пульсом.

Поясничный остеохондроз проявляется резкой стреляющей (или колющей и пекущей) болью в пояснице. С течением времени боль может сковывать тазобедренные суставы, бедра и даже стопы.

Практика оздоровления

Рефлексотерапия

Использование упражнений из *Главы 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия*:

Для лечения остеохондроза, заболеваний суставов используйте возможности рефлексотерапии (акупунктуры, прижигания, массажа) – подробно об этих методах читайте в статьях *Биологически активные точки для лечения суставов, Традиционные приемы массажа спины и конечностей*.

Массаж рефлекторных зон соответствия позвоночнику на руках и ногах – смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа / Массаж рефлекторных зон на стопах*.

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления. Самопроизвольные движения*.

Обратите особое внимание на *Упражнение на расслабление позвоночника* (см. статью *Упражнения на расслабление тела*).

Во время практики *Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на очагах воспаления – больных суставах.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика*:

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте посильные упражнения из *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи* (из удобного исходного положения).

Обязательной для выполнения является *Гимнастика для позвоночника*, а при отсутствии обострения болезни – *Десять упражнений для разминки и координации*.

При ослаблении организма используйте *Гимнастику для пожилых людей*.

Эндокринные расстройства

К эндокринным заболеваниям относят болезни желез внутренней секреции.

Нарушение менструальной функции (в том числе предменструальный синдром) и увеличение простаты тоже относится к заболеваниям желез внутренней секреции.

После 40 лет может развиваться нарушение работы поджелудочной железы – сахарный диабет 2-го типа (т. е. возрастной сахарный диабет).

Еще в древности железы внутренней секреции воспринимали как «железы судьбы», через которые входит энергия ци. В практике юй-цзя (на санскрите – «йога») считается, что через эти железы ци попадает в чакры. (При этом в средневековой Европе анатомические образования, напоминающие соковыделяющие железы, лекари считали лишними, поскольку они не выделяли никаких жидкостей – ни слюны, ни слез, ни желчи – и вообще не имеют протоков).

Практика оздоровления

Рефлексотерапия

Использование упражнений из *Главы 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия*.

При сахарном диабете можно использовать массаж спины и активных точек – см. *Приемы самомассажа/ При сахарном диабете. При болезни почек*.

Массаж рефлекторных зон соответствия гипофизу, надпочечникам и другим железам внутренней секреции на стопах – смотрите *Глава 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия / Приемы самомассажа / Массаж рефлекторных зон на стопах*.

Дыхательная гимнастика

Последовательно практикуйте все упражнения комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика*.

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления. Самопроизвольные движения*.

Во время практики *Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на области пупка.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика*.

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте полный комплекс *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи*.

Болезни желудочно-кишечного тракта

Болезни пищеварительной системы в меньшей степени связаны с гормональной перестройкой организма, чем сердечно-сосудистые болезни и, тем более, возрастные изменения в половой сфере. Но общий статус организма влияет на обострение хронических заболеваний, приобретенных в молодости.

Поэтому особенное внимание обратите на рефлексотерапию и динамические нагрузки, которые способствуют улучшению пищеварения и перистальтики кишечника.

Практика оздоровления

Рефлексотерапия

Использование упражнений из *Главы 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия*:

Используйте биологически активные точки и сочетания – см. статью *Болезни желудочно-кишечного тракта*.

Массаж рефлекторных зон соответствия органам пищеварения см. *Массаж рефлекторных зон на стопах*.

Дыхательная гимнастика

Практикуйте упражнение *Звук тройного обогревателя* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика /Шесть исцеляющих звуков / Звук тройного обогревателя*.

Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений

Использование упражнений из *Главы 4. Расслабление тела и концентрация мышления. Самопроизвольные движения*:

Из комплекса *Стоять как столб* выбирайте *Естественную стойку*.

Во время практики *Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на области пупка.

Динамическая нагрузка

Использование упражнений из *Главы 5. Динамическая гимнастика*:

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте полный комплекс *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи*.

Возрастное ухудшение зрения

Развитие старческой дальнозоркости начинается после 30 лет. Хрусталик постепенно теряет свою эластичность (как почти все ткани зрелого организма), а вместе с тем способность фокусироваться на ближних объектах. Но только к 40–50 годам появляется дискомфорт при чтении на расстоянии 25–30 см. Если зрение в молодости было хорошим, дальние предметы при старческой дальнозоркости различают прекрасно, а рассматривание близких предметов может вызвать головную боль и тошноту. С помощью напряжения (аккомодации) до 60–65 лет еще можно сфокусировать изображение ближних предметов на сетчатке. После 65 лет способность к аккомодации, как правило, утрачивается полностью.

Практика оздоровления

Рефлексотерапия

Использование упражнений из *Главы 2. Биологически активные точки и рефлексотерапия*:

Используйте биологически активные точки и сочетания – см. статью *Возрастные нарушения зрения*. Массаж рефлекторных зон соответствия органам зрения – см. *Массаж рефлекторных зон на стопах*.

Поскольку одной из причин ухудшения зрения является недостаточное кровоснабжение головного мозга при остеохондрозе, воспользуйтесь приемами самомассажа, описанными в статьях *Биологически активные точки для лечения суставов / Традиционные приемы массажа спины и конечностей / Тонизирующий массаж затылка и спины* и там же *Массаж лба при остеохондрозе*.

Глава 2

Биологически активные точки и рефлексотерапия

Мы растираем на теле ушибленное место, не давая ему «покоя». Когда болит голова – надавливаем на различные участки черепной коробки, чтобы унять боль. Иногда при боли в одном участке тела, инстинктивно причиняем себе боль в других участках, полагая, что таким образом можем «отвлечься» от изначальных изнурительных ощущений. И наши самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Вот такие инстинктивные движение – и есть зачатки рефлексотерапии. Для того, чтобы «потирание ушибленного места» и сопряженных с ним зон (или точек) тела стало лечебной практикой, расположение этих зон изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм – это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия при лечении рефлексотерапией являются *биологически активные точки (БАТ)*, а именно – точки скопления нервных окончаний.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци». *БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.*

Болезнь отражается на нервных окончаниях, а через биологически активные точки можно оказать лечебное воздействие на воспаленные участки тела.

Врач использует многие виды рефлексотерапии: иглоукалывание, прижигание (чжень-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

Как работает рефлексотерапия

Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими ресурсами человека. Она не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и повреждения органов. Рефлексотерапия восстанавливает функции органов, а при необходимости – исправляет неправильное функционирование. Большинство наших болезней, особенно в начальной стадии – это нарушение функции органов и систем.

Предмет воздействия рефлексотерапии – энергетический поток.

Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка энергии ци. А врач физически воздействует на весь меридиан БАТ, по которому ци должна пройти беспрепятственно.

Но и пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Как уловить энергию ци

БАТ – это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци. Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексотерапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу.

Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай! больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи:

- Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

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

«Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ)

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

Как определить 1 цунь?

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например).

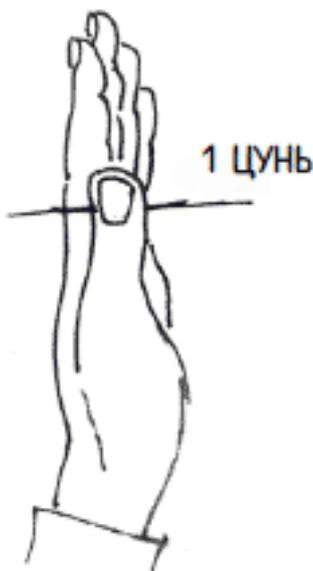


Рис. 1

3 цуня – ширина 4-х сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).

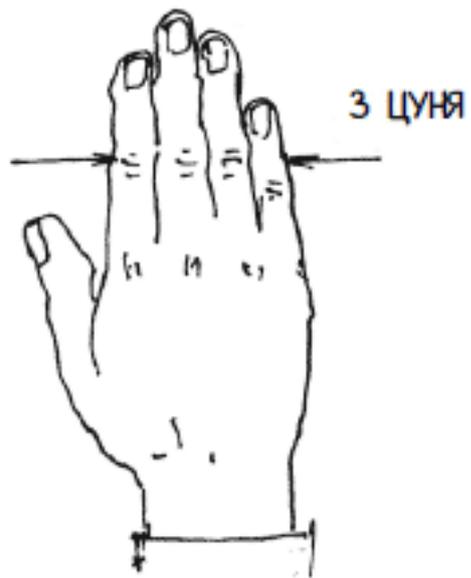


Рис. 2

Способы рефлексотерапии

Среди древних способов воздействия на БАТ были удары камнями, уколы острыми костями животных, прижигание горячим металлом... Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие, но не менее эффективные.

Что такое иглоукалывание

Иглоукалывание в Европе называют акупунктурой, от латинских слов *acus* (игла) и *pungo, pungere* (колоть, жалить). Этот метод лечения использует только врач.

Вы почти не почувствуете боли от укола: специальная стальная (или серебряная, или золотая) игла очень тонка. Ощущения, которые приходят во время иглоукалывания, похожи на ощущения от вхождения энергии ци: ломота, распирание, онемение, жжение.

Внимание!

Если у вас есть возможность принять курс лечения у специалиста, учтите, что **противопоказаниями к акупунктуре являются:**

- опухоли любого происхождения и любого месторасположения и локализации;
- острые инфекционные, вирусные и грибковые заболевания;
- истощение организма, психические заболевания и состояния нервного возбуждения (в т. ч. состояния во время алкогольного опьянения);
- тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек, легочная недостаточность;
- состояние после большой физической нагрузки и после принятия горячей ванны и других тепловых процедур.
- Беременность является **ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ** к иглоукалыванию.

Врач может использовать 2–3 иглы или десятки игл во время лечения и знает около 700 биологически активных точек на вашем теле. Если вас начнет лечить несведущий человек, вы не только не испытаете должных ощущений, но и подвергнете организм риску. Самостоятельно заниматься акупунктурой, к сожалению, нельзя по той же причине.

Что такое прижигание

Еще один метод чжен-цзю терапии – прижигание биологически активных точек. В древности прижигание биологически активных точек проводилось металлическими палочками, зажженным порошком серы или измельченным чесноком, так, чтобы на коже оставались ожоги. Часто на биологически активные точки возлагали тлеющие комочки травы, чтоб после прижигания на коже остался пузырь – он должен лопнуть и покрыться струпом.

Теперь врач воздействует на кожу умеренным теплом, избегая ожогов. Для этого использует сигарету или конус, плотно набитый моксой – сухим порошком травы полынь. К полыни добавляют и другие травы.

Целью теплового прижигания, как и любого способа рефлексотерапии, является восполнение недостатка энергии ци, то есть стимуляция ослабленной энергии. Лечение с помощью прижигания обычно длится 10–15 дней, потом на 10–15 дней дается отдых коже и процедуры повторяются.

Чтобы изготовить полынную сигарету, в мае-июне собирают листья полыни, высушивают их и измельчают в кофемолке. Полученным порошком набивают пустые сигаретные гильзы или самокрутки из рисовой бумаги.

Рассмотрим способы прижигания полынной сигаретой:

Статичный способ прижигания – зажженный конец полынной сигареты подносят к биологически активной точке на расстоянии 3 см от кожи, чтобы температура воздействия на тело не превышала 60–70 °С. Если область кожи краснеет, процедуру надо прекратить. Обычное время теплового воздействия от 5 до 15 минут (реже до 20–30 минут).

Клюющий способ прижигания (часто используется при артритах и при болях в кишечнике) – зажженный конец сигареты быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

Гладящее прижигание или «утюжка»: – полынной сигаретой (мокса-сигаретой) продвигают вверх и вниз по ходу меридиана (сочетания точек) на расстоянии 1 см от поверхности кожи. Этот способ можно использовать, когда вы задействуете для лечения сочетание точек, находящихся на близком расстоянии друг от друга.

Что такое акупрессура

Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки с помощью большого и указательного пальцев. Эффект от надавливания на точки пальцами такой же, как при акупунктуре – освобождение от недуга.

Акупрессуру вы можете использовать самостоятельно до полного излечения, не прибегая к помощи врача. При этом знание биологически активных точек позволит вам в любых условиях на некоторое время снять болевой синдром.

Иглоукалывание создает психологические барьеры для пациента: пугает боль от укола (хотя она незначительна) и вероятность инфицирования. Акупрессура исключает все психологические неудобства.

Массаж биологически активных точек

Биологически активные точки можно раздражать посредством приемов массажа. Приведем несколько способов раздражения.

Трение – самый простой и естественный прием, который мы используем рефлекторно, потирая больное место. Трение чаще используют для биологически активных точек и зон на кончиках пальцев кистей и стоп.

Защипывание – в ходе массажа кожу и глубокие ткани щипают большим и указательным пальцами, добиваясь покраснения.

Прерывистое давление – в ходе массажа одним или двумя пальцами (подушечками или суставам) сильно надавливают на биологически активную точку и небольшой участок кожи вокруг нее.

Вибрация – одним-двумя пальцами вызывают вибрацию мышц вокруг биологически активной точки (и прилегающих участков), частота вибрации достигает 180 колебаний в минуту.

Линейный массаж выполняют двумя-тремя пальцами в определенном направлении. Для лечения суставов направление движения не играет решающей роли, а вот при лечении дыхательной системы направление массажа соответствует вектору поступления воздуха.

Вращательный массаж выполняется за счет круговых движений пальцев вокруг биологически активной точки, частота вращения достигает 60 оборотов в минуту. Движение должно быть ощутимым, с хорошим давлением на ткани.

Внимание!

Абсолютное противопоказание к массажу: серьезные поражения внутренних органов.

Опухоли любой локализации – доброкачественные и злокачественные – могут быть абсолютным противопоказанием и требуют предварительной консультации с онкологом.

Противопоказания к массажу: повышенная температура тела, фурункулез, острый флебит (воспаление вен) и тромбоз, участки варикозного расширения вен, кровоточивость кожи и ее воспаление, экземы и дерматиты, солнечный ожог, лимфаденит.

Особо тщательно надо обходить участки кожи, на которых есть большие родинки (или небольшие, но выступающие родинки).

При беременности, во время менструации и при наличии грыжи брюшной стенки – *не массируют область живота.*

Втирание эфирной мази в биологически активные точки

Если пациент вынужден обходиться своими силами, можно использовать метод разогрева биологически активных точек с помощью втирания эфирной мази и чеснока.

Лечение с помощью эфирных составов может быть достаточно длительным – не меньше 15 дней, но оно дает хороший эффект. После перерыва можно повторить курс для закрепления результата.

Эфирный состав для втирания в биологически активные точки:

- 10 частей тертой мякоти чеснока
- 10 частей масла ши
- 2 части воска
- 2 части меда

Восприимчивость кожи очень индивидуальна. У вас может быть грубая кожа, которая легко переносит раздражающее воздействие, или более нежная кожа, как у младенца. Изменяйте долю чеснока во втирании так, чтобы не было ожога. Воздействие должно вызвать не ожог кожи, а распирание, теплоту, жжение или онемение по ходу воздействия (*каналу, меридиану*).

Советы:

1. За один сеанс рефлексотерапии охватывайте 3–4 биологически активные точки. В течение дня можно проводить несколько сеансов рефлексотерапии. В книге даются максимальные сочетания БАТ для каждого заболевания. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.

2. Практически все биологически активные точки используются (в разных сочетаниях или по отдельности) для лечения множества болезней. Внимательно ознакомьтесь с *дополнительным эффектом* от воздействия на каждую точку – вероятно, вы найдете для себя несколько причин, чтобы начать прижигание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!

Активные точки при болезнях сердечно-сосудистой системы

Истинные болезни сердца лечит врач. Рефлексотерапия не поможет вам, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При болях в области сердца обратитесь в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений – в т. ч. инфаркта миокарда – не занимайтесь самолечением! Используйте рефлексотерапию при болях, вызванных кардионеврозом, при вегетососудистой дистонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

Внимание!

Если острая боль в сердце длится 3–5 минут – это уже может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

Боль в области сердца и сердцебиение

При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца. Сочетание Да-лин – Цзянь-ши

Точка *да-лин* («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки и относится к меридиану перикарда (рис. 3).

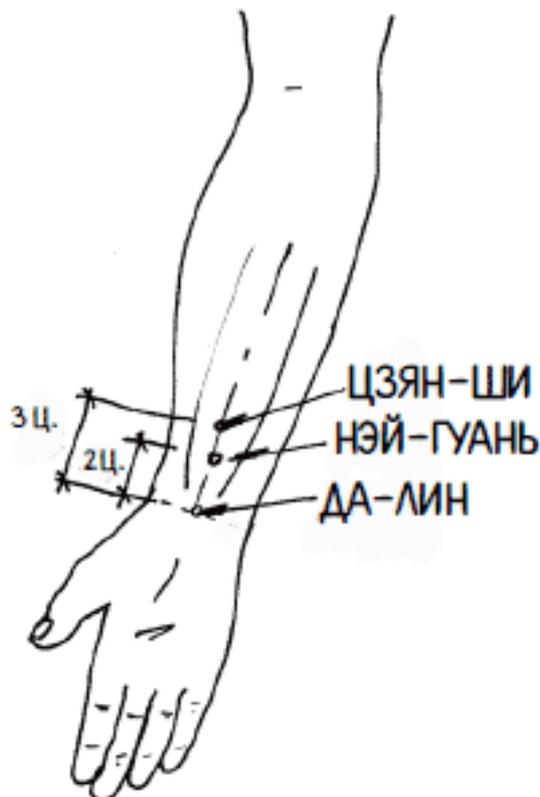


Рис. 3

При кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения) точку прижигают мокса-сигаретой 5-15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Точка *цзянь-ши* («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 3). Точка относится к меридиану перикарда.

Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. Прижигание длится 5-10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши: лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Боль в области сердца и дрожание кистей рук. Сочетание Шао-хай – Инь-ши

Точку *шао-хай* («устье ручного канала») находят при согнутой в локтевом суставе под прямым углом в углублении между локтевым краем складки локтевого сгиба и медиальным надмышцелком плечевой кости (рис. 4). Точка относится к меридиану сердца.



Рис. 4

Прижигание полынной сигаретой проводите до 7 минут.

Показания к прижиганию – головокружение и бессонница, раздражительность, сердцебиение, онемение пальцев рук.

Току используют также при болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

Точка *инь-ши* («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги (рис. 5). Точка относится к меридиану желудка.

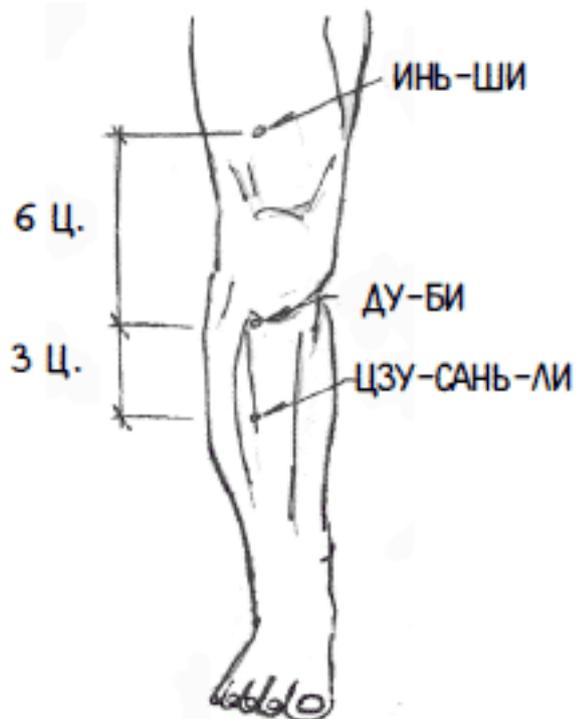


Рис. 5

Прижигание полынной сигаретой при болях в области сердца – до 10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в коленном суставе, бедре и пояснице.

Боль в груди, сердцебиение. Сочетание Юнь-мэнь – Шэнь-шу – Фу-лю – Да-лин

Точка *юнь-мэнь* («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии (рис. 6). Точка относится к меридиану легких.

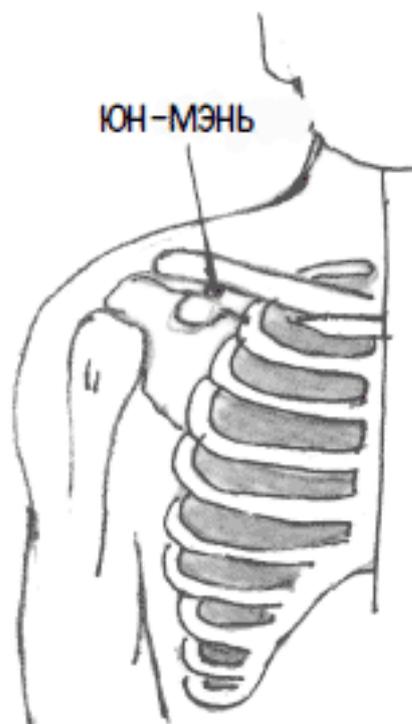


Рис. 6

Время теплового воздействия на биологически активную точку для помощи при аритмии и приступах стенокардии составит 10–20 минут.

Внимание!

Рефлексотерапия не заменяет медикаментозного лечения при стенокардии, а только облегчает течение болезни. Поэтому при использовании прижигания надо регулярно наблюдаться у врача, чтобы из-за облегченных сердечных приступов не пропустить развитие атеросклероза и угрозу инфаркта.

Дополнительный эффект от теплового воздействия: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение циркуляции ци легких; облегчение болей в руке и плечевом суставе.

Точка *шэнь-шу* («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 7). Точка относится к меридиану мочевого пузыря.

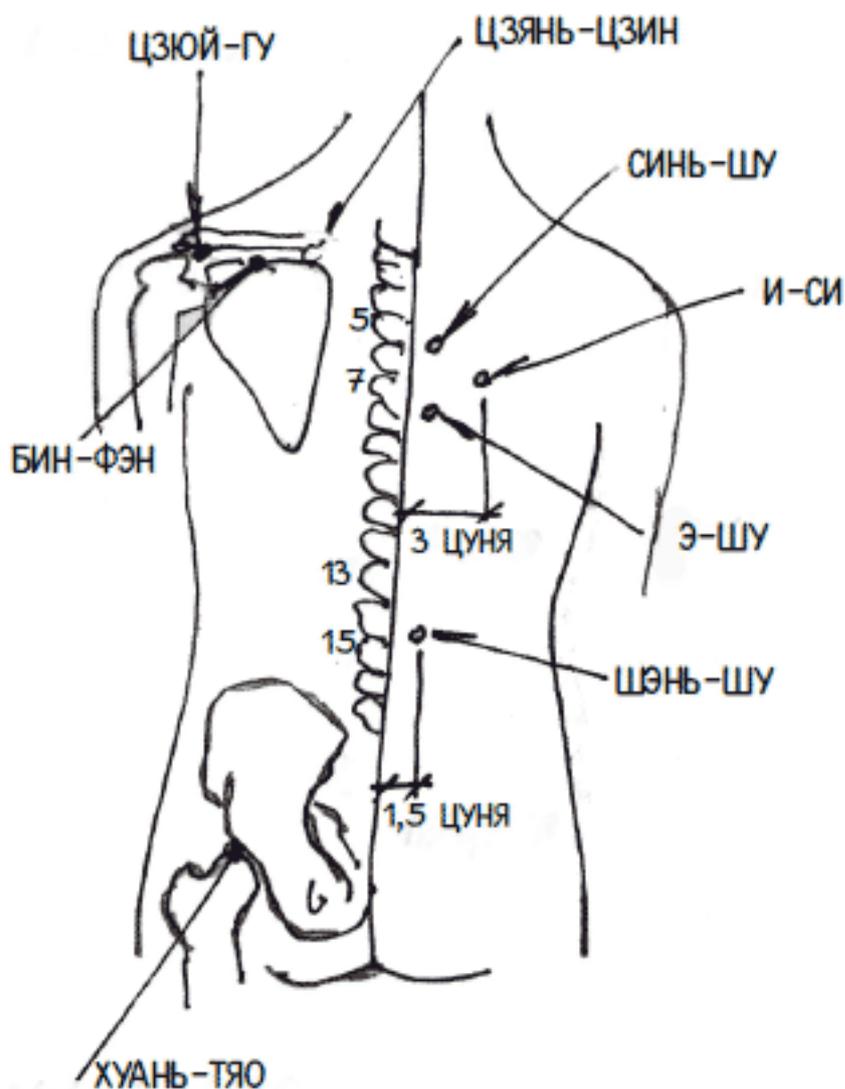


Рис. 7

Тепловое воздействие на данную точку при сердцебиении и периодической лихорадке неизвестной причины длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.

Точка фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 8). Точка относится к меридиану почек.

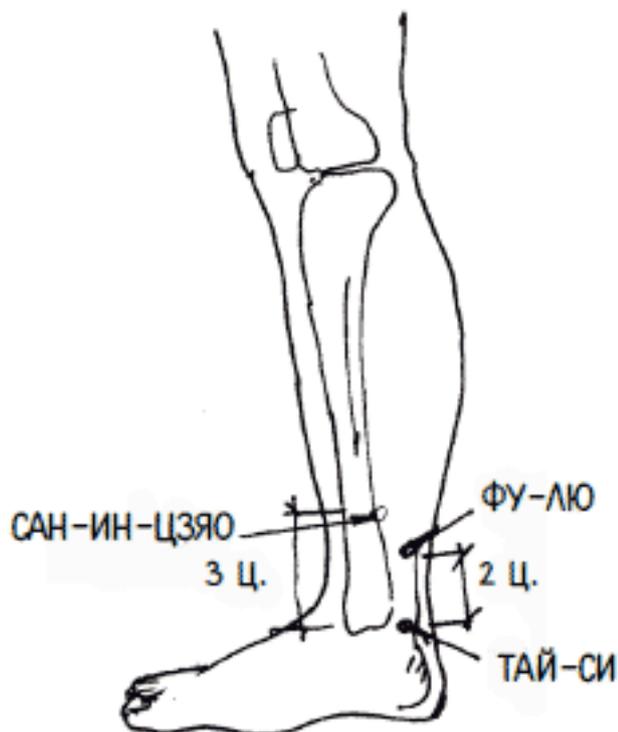


Рис. 8

При бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Точка да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки и относится к меридиану перикарда (рис. 3, стр. 38). При кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения) точку да-лин прижигают мокса-сигаретой 5-15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин см. *Боль в области сердца и сердцебиение / При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца. Сочетание Да-лин – Цзянь-ши.*

Гипертония и головные боли

При гипертонии. Сочетание Да-чжу – Фэн-мэнь – Фэй-шу – Цзюеинь-шу – Синь-шу

Все точки данного сочетания относят к меридиану мочевого пузыря.

Точка да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 9).

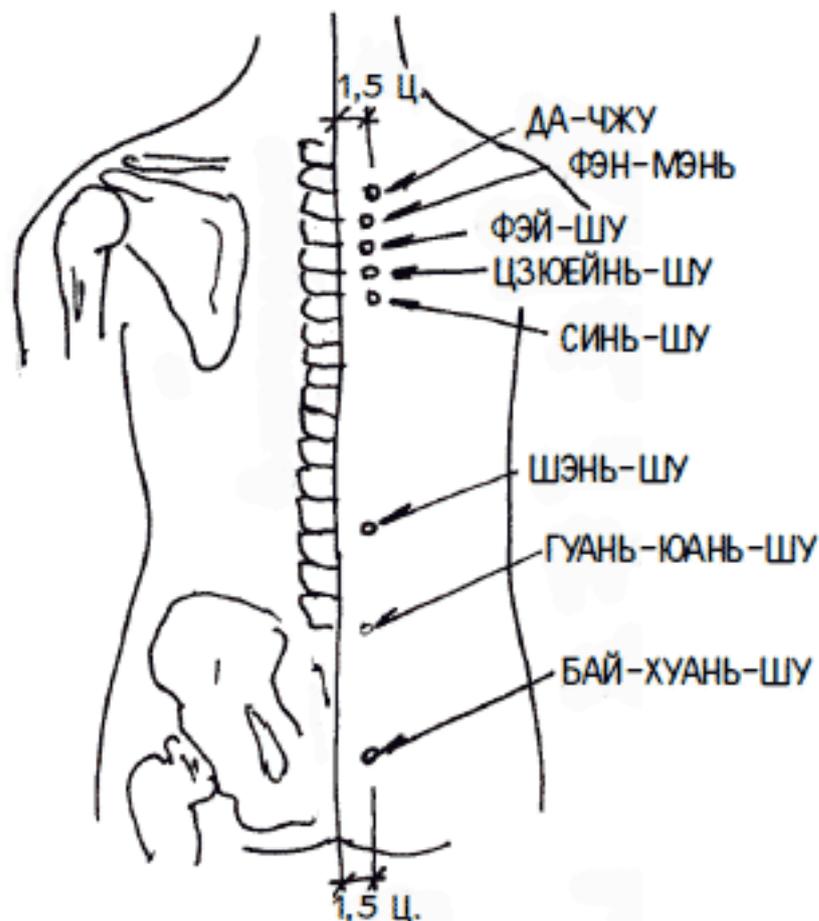


Рис. 9

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке. Время прижигания 5-10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на да-чжу наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи.

Точка *фэн-мэнь* («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Прижигание мокса-сигаретой проводите 5-15 минут. (рис. 9).

Дополнительный эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при переутомлении, сонливости, плохом сне; при лихорадочных состояниях, болях и жаре во всем теле и в суставах, при кашле, одышке, заложенности носа; при напряжении мышц шеи, боли в спине.

Точка *фэй-шу* («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 9, стр. 43).

Время воздействия полынной сигаретой при гипертонии 5-15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке; при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

Точка *цзюейнь-шу* («точка спины перикарда») расположена под остистым отростком 4 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 9, стр. 43).

Время воздействия полынной сигаретой при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца 5-15 минут.

Синь-шу – «точка спины и сердца». Она находится под остистым отростком 5 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (см. рис. 9, с. 43).

Синь-шу – одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Время воздействия полынной сигаретой 5-15 минут.

Дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болей в пояснице. Прижигание точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

Шум в ушах при повышении давления. Бай-хуэй – Хань-янь – Лу-си – Тянь-чуан

Точка *бай-хуэй* («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 10) Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии. Время теплового воздействия полынной сигаретой – 5 минут. Но для этого сочетания используйте втирание, чтобы не повредить полынной сигаретой волосяной покров.

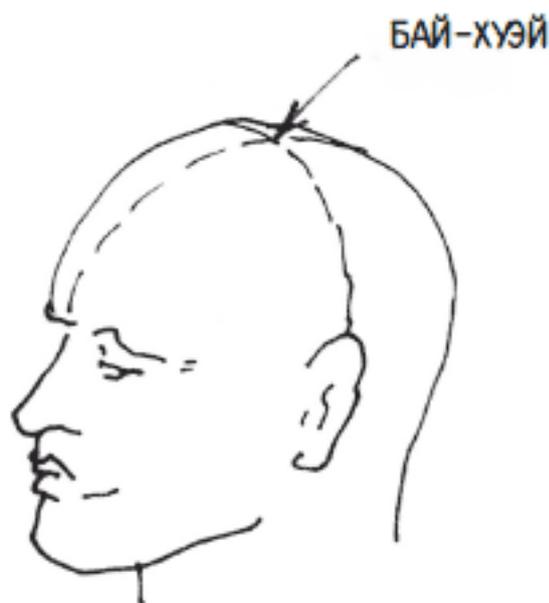


Рис. 10

Бай-хуэй очень важная точка. Она используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

Точка *хань-янь* («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 11). Точка *хань-янь* относится к меридиану желчного пузыря. Для прижигания точки при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения можно использовать полынную сигарету в течение 5-10 минут, но лучше воспользуйтесь втиранием.

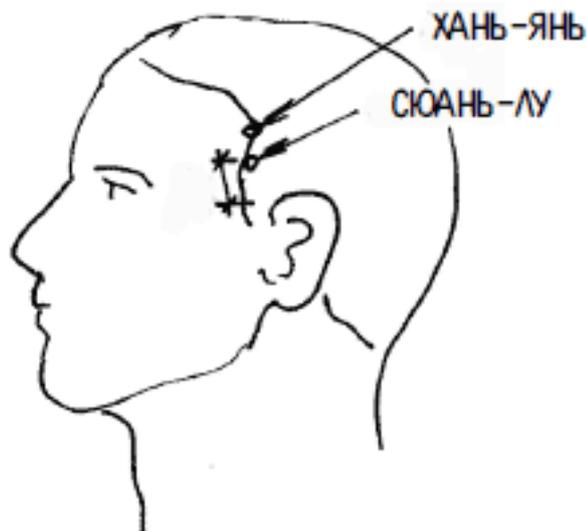


Рис. 11

Точка *лу-си* («покой черепа») находится на $\frac{1}{3}$ длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 12).

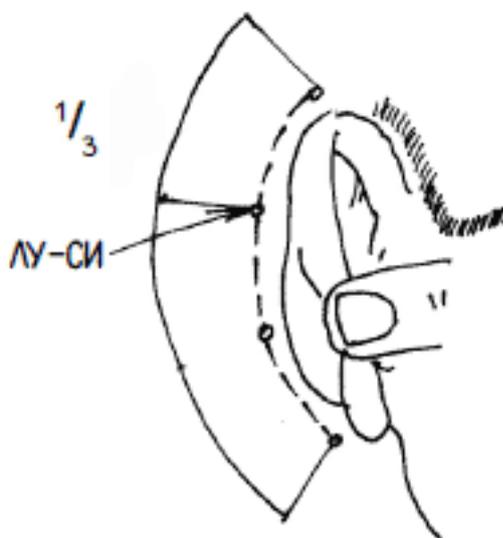


Рис. 12

На точку воздействуют мокса-сигаретой 5-10 минут – при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванной повышенным давлением).

Точка предназначена также для лечения всех болезней уха (снижение слуха, боль в ухе), а также для уменьшения жара и лихорадки в теле.

Точка *тянь-чуан* («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 13). Прижигание мокса-сигаретой при шуме в ушах проводят 5-10 минут.

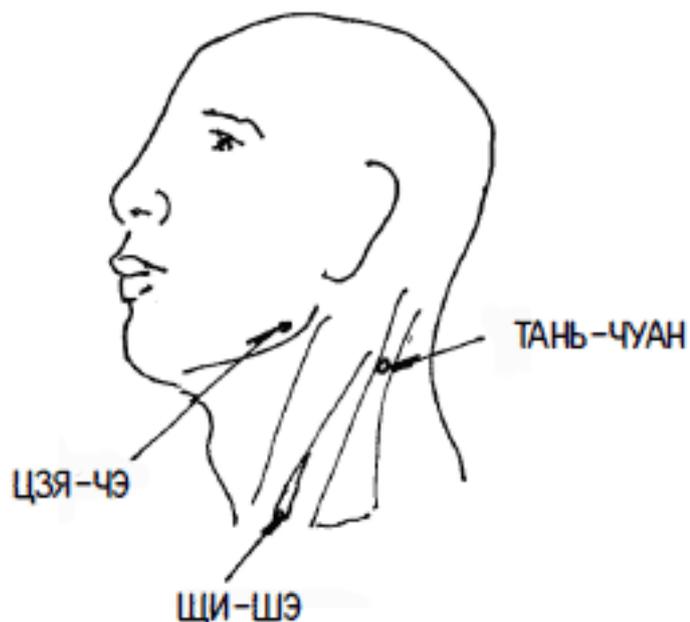


Рис. 13

Точка тянь-чуан относится к меридиану тонкого кишечника и используется для лечения боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Нормализация давления при гипертонии. Цзу-сан-ли

Точка *цзу-сан-ли* («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 14). Точка относится к меридиану желудка.

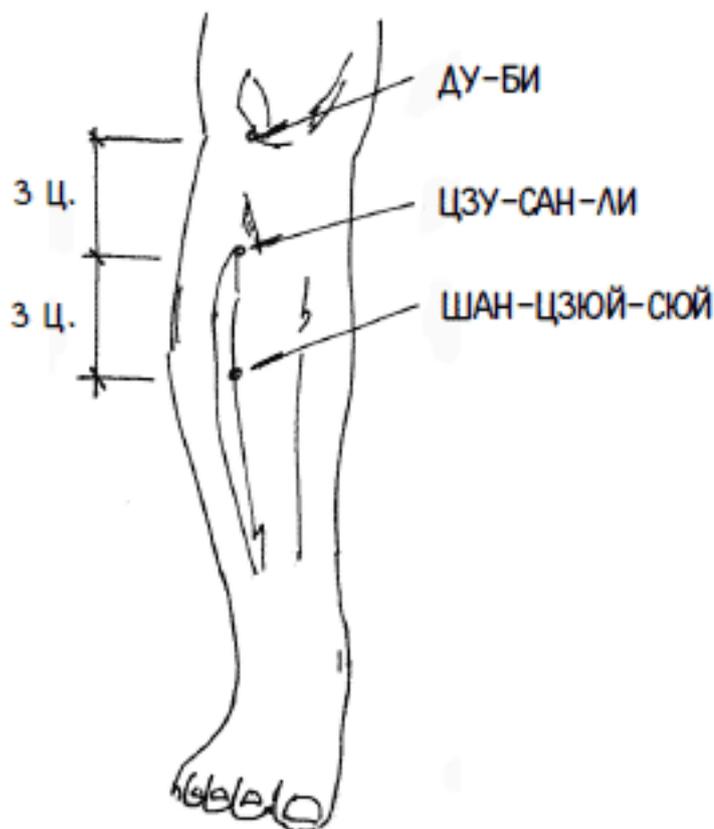


Рис. 14

Прижигание мокса-сигаретой для нормализации артериального давления при гипертонии проводить в течение 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Боль в одной половине головы. Сюань-лу – Хань-янь

Точка *сюань-лу* («подвешена на черепе») расположена на виске, на 2 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 11, стр. 45). Прижигание мокса-сигаретой проводят 5-10 минут.

Точка относится к меридиану желчного пузыря и используется при лечении головной боли, боли в наружном углу глаза, отеках лица, лихорадке, зубной боли, при повышении давления.

Точка *хань-янь* («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 1 цунь ниже сюань-лу по ходу роста волос (см. рис. 11, с. 45). Точка хань-янь относится к меридиану желчного пузыря. Для прижигания точки при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения можно использовать полынную сигарету в течение 5-10 минут, но лучше воспользуйтесь втиранием.

Головные боли в затылке. Точки Тянь-чжу – Фэн-чи – Бай-хуэй – Хэ-гу – Цзя-чэ

Внимание!

При беременности воздействие на точку хэ-гу противопоказано!
Используйте в этом случае другие сочетания точек.

Точка *тянь-чжу* («опора неба») относится к каналу мочевого пузыря. Она расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 15). Сочетание используют, когда напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями.

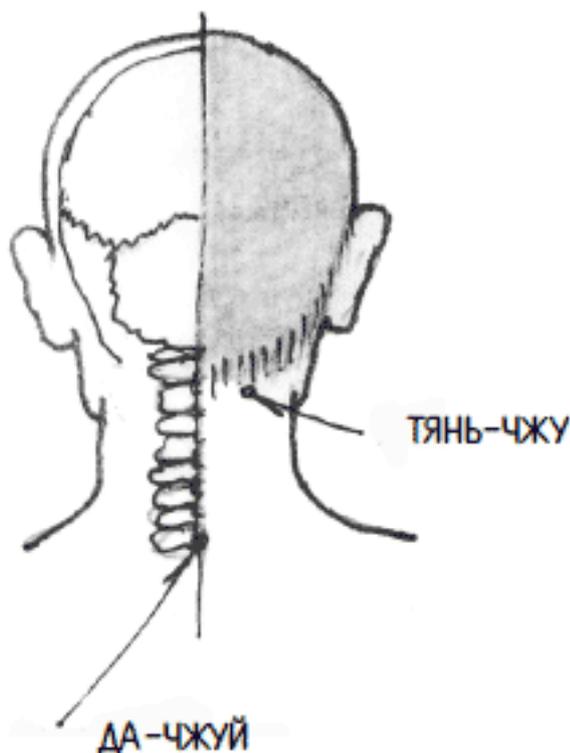


Рис. 15

Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины – 3–5 минут.

Точка *фэн-чи* («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц (рис. 16). Фэнчи относится к меридиану желчного пузыря.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.