

# ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

**Жизненные меридианы  
и воздействие на них  
в Китайском  
традиционном массаже**



Восточный массаж

Илья Мельников

**Жизненные меридианы и  
воздействие на них в Китайском  
традиционном массаже**

«Мельников И.В.»

2012

## **Мельников И. В.**

Жизненные меридианы и воздействие на них в Китайском традиционном массаже / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Восточный массаж)

В наше время бурный ритм жизни увеличивает нагрузки на нервную систему. Мышечное бездействие и нервные перегрузки пагубно сказываются на здоровье человека. Повысить физическую активность, снять нервное напряжение помогают занятия физической культурой, спортом, а также массаж. Предлагаемая книга посвящена нескольким видам жизненных меридианов, способам воздействия на них.

## Содержание

Меридиан почек	5
R1 юн-цюань (клокочущий источник)	6
R2 жань-гу (пылающая долина)	7
R3 тай-си (большой поток)	8
R4 да-чжун (большой колокол)	9
R5 шуй-цюань (водный источник)	10
R6 чжао-хай (блистающее море)	11
R7 фу-лю (обратный поток)	12
R8 цзяо-синь (взаимное доверие)	13
R9 чжу-бинь (вежливое обхождение)	14
R10 инь-гу (долина инь)	15
R11 хэн-гу (поперечная кость)	16
R12 да-хэ (большая ярость)	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Илья Мельников**

## **Жизненные меридианы и воздействие на них в Китайском традиционном массаже**

### **Меридиан почек (цзу-шаоинь-шэнь-цзин; ножная линия почек, малый инь) (VIII; R)**

Меридиан парный, симметричный, центростремительный, относится к системе инь, насчитывает 27 точек воздействия. Время максимальной активности меридиана с 17 до 19 часов, время минимальной активности с 5 до 7 часов.

Наружный ход меридиана почек начинается в центре подошвы, выходит по внутренней стороне стопы к верхнему краю пяточной кости, опускается вниз и назад к середине медиальной поверхности пяточной кости, проходит ниже внутренней лодыжки, как бы образуя петлю на пяточной кости. Отсюда он идет по внутреннезадней поверхности голени и бедра к промежности, подходя к точке VC1 хуэй-инь. Отсюда начинается внутренний ход меридиана, который погружается внутрь таза. Далее меридиан идет по лобку, животу и груди, заканчиваясь в подключичной ямке.

Внутренний ход меридиана начинается от точки VC1 хуэй-инь, проходит внутри таза к почкам, мочевому пузырю. Внутренние ответвления меридиана соединяют почки, печень, диафрагму, легкие, а также связываются с переднесрединным меридианом в точке VC17 и с меридианом перикарда в точке MC1.

## **R1 юн-цюань (клокочущий источник)**

Локализация: на подошвенной поверхности ноги, в углублении между возвышением большого пальца стопы и возвышением мизинца стопы, между вторым и третьим плюсневыми костями, на  $2/5$  расстояния от кончика второго пальца стопы до пятки.

Функция: седативная точка.

Показания: снижение остроты зрения; головные боли; бессоница; головокружения; эпилепсия; истерия; боль в горле; сухость во рту; потеря голоса; кровотечение из носа; маниакальные состояния; недержание мочи; шок; фобии; паралич подязычной области; гиперемия лица; гипертония; ревматизм; вздутие живота; затрудненное мочеиспускание; снижение чувствительности конечностей; недержание мочи; запор; понос; боль во внутренней поверхности бедра; судороги у детей; боли пальцев стопы; поясничные боли.

## **R2 жань-гу (пылающая долина)**

Локализация: на внутренней поверхности свода стопы во впадине кпереди и чуть ниже бугорка ладьевидной кости.

Показания: бронхиальная астма; плеврит; кровохарканье; боли в груди; ангина; ларингит; потеря чувствительности в горле; импотенция; зуд вульвы; опущение матки и влагалища; расстройство менструального цикла; сахарный диабет; заболевания желудка; рвота; цистит; уретрит; судороги у новорожденных; боли в спине; бесплодие; нарушение чувствительности области бедер; боли в горле при прохождении пищи и воды; боли при стенокардии; боли в матке, уретре при воспалительных процессах.

### **Р3 тай-си (большой поток)**

Локализация: во впадине выше пяточной кости, между медиальной лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Функция: точка-пособник.

Показания: кашель; кровохарканье; лихорадка с одышкой; зубная боль; туберкулез легких; ангина; фарингит; нефрит; цистит; недержание мочи; импотенция; мастит; расстройство менструального цикла; увеличение печени; увеличение селезенки; запор; боли в области сердца; поясничные боли; атрофия мышц ног; холодные конечности; опухание и боли в пятке; стоматит; плеврит; пронизывающие боли при стенокардии; боли плеча с онемением; припухлость век; артрит голеностопного сустава; паралич ног.

## **R4 да-чжун (большой колокол)**

Локализация: кпереди от места прикрепления ахиллова сухожилия к пяточной кости, ниже точки R3 тай-си на 1,5 см.

Функция: ло-пункт к меридиану мочевого пузыря.

Показания: бронхиальная астма; кашель; страхи; сужение пищевода, затруднения при глотании; стоматит; запор; кровохарканье; нарушение мочеотделения; боль в пятке; истерия; гонорея; спастические боли в матке; боли в пояснично-крестцовой области; боль под пяткой; высокая температура; желание лежать в темноте; боли при печеночной колике; боли при почечной колике; боли в уретре со спазмами; неврастения.

## **R5 шуй-цюань (водный источник)**

Локализация: кпереди и кверху от бугра пяточной кости, где прощупывается впадина, ниже точки R3 тай-си на один цунь.

Функция: противоболевая точка.

Показания: снижение остроты зрения; близорукость; расплывчатое видение предметов; слабость; нарушения сна; нервное возбуждение; импотенция; нарушения менструального цикла; боль при менструации; выпадение матки с нарушением мочеиспускания; спазмы мочевого пузыря; спастические боли в области яичка или семенного канатика; частое мочеиспускание; аменорея.

## **Р6 чжао-хай (блистающее море)**

Локализация: кзади от бугра ладьевидной кости, ниже медиальной лодыжки на 1 см.

Функция: точка-ключ к ЧМVI инь-цзяо-май.

Показания: неврастения; бессоница; эпилепсия; астения; нарушение мозгового кровообращения с венозным застоем; головные боли; зуд вульвы; нарушение менструального цикла; боли внизу живота; заболевания органов желудочно-кишечного тракта; заболевания печени, поджелудочной железы; ожирение; желтушность склер; растяжение связок голеностопного сустава; гипертония; нарушение зрения; запор; боли отдающие в низ живота (без зуда).

## **R7 фу-лю (обратный поток)**

Локализация: внутренняя поверхность голени. На два цуня выше верхнего края внутренней лодыжки, на месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие, в его внутреннего края.

Функция: тонизирующая точка.

Показания: паралич нижних конечностей; отек конечностей; слабое зрение; зубная боль; общая слабость; сахарный диабет; опухание конечностей; рвота; вздутие и урчание в животе; запор; ощущение холода в голених и стопах; асцит; люмбаго; кровотечение из геморроидальных узлов; нефрит; ночные поты; параличи у детей; гипертония; гипотония.

## **R8 цзяо-синь (взаимное доверие)**

Локализация: внутренняя поверхность голени; на два цуня выше внутренней лодыжки, посередине расстояния между задним краем большеберцовой кости и передним краем ахиллового сухожилия.

Функция: противоболевая точка ЧМVI инь-цзяо-май.

Показания: гонорея; белые или красные бели; выпадение матки; нарушение мочеиспускания; отеки, боли в уретре; запор; потливость; дизентерия; нарушение чувствительной и двигательной функции ноги; поясничные боли; менструальное кровотечение в период менструации; понос; боли в уретре; энтероколит.

## **Р9 чжу-бинь (вежливое обхождение)**

Локализация: на внутренней поверхности голени на пять цуней выше верхнего края внутренней лодыжки, в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие.

Функция: противоболевая точка ЧМVII инь-вэнь-май.

Показания: эпилепсия; невращения; импотенция; психические расстройства; олигофрения; задержка психического развития у детей; рвота со слизью; отравления свинцом; токсикозы беременности со спазмами мышц низа живота; судороги икроножной мышцы; боли в голени; психозы.

## **R10 инь-гу (долина инь)**

Локализация: у внутреннего конца подколенной складки, кзади от медиального мыщелка большеберцовой кости, где ощущается пульсация артерии.

Показания: импотенция; боли при мочеиспускании; заболевания мужских половых органов; простатит; нарушение менструального цикла; фригидность; недержание мочи; боли по внутренней стороне бедра и коленного сустава; хронические выделения у женщин; зуд наружных половых органов; ревматизм и боли в ногах.

## **R11 хэн-гу (поперечная кость)**

Локализация: на верхнем крае лобковой кости, в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня, ниже уровня пупка на пять цуней.

Показания: импотенция; геморрой; кишечная колика; боли в области почек; конъюнктивит; кератит; бесплодие; боли в половом члене, уретре, мошонке; цистит; мошоночная грыжа; паховая грыжа; бедренная грыжа; боли в колене при сгибании и разгибании.

## **R12 да-хэ (большая ярость)**

Локализация: в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня, выше лобковой кости на один цунь, ниже уровня пупка на четыре цуня.

Показания: боли в половом члене и уретре; импотенция; бели; втяжение яичка; конъюнктивит; фригидность; бесплодие; люмбаго; цистит; задержка мочи.

## **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.