

Валентин СЕЛИВАНОВ

Невропатолог, рефлексотерапевт, мануальный терапевт.
Свыше 30 лет опыта работы в российских и европейских клиниках.
Постоянный эксперт Первого канала, автор книг.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ

ТОЧКИ

В ПОШАГОВЫХ СХЕМАХ
И ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

К И Т А Й С К А Я М Е Т О Д И К А



- 1 — гайморовы пазухи
- 2 — горло
- 3 — легкие и бронхи
- 4 — желудок
- 5 — поджелудочная железа
- 6 — колено
- 7 — плечо
- 8 — тазобедренный сустав

01

Целевые точки воздействия для нормализации пищеварения

02

Помощь при нарушениях менструального цикла
и менопаузе

03

Точки для лечения гипертонии и сердечных
заболеваний

04

Борьба с импотенцией
и другими мужскими проблемами

05

Точки для снятия
бессонницы и
раздражительности



Авторские методики: психология и здоровье

Валентин Селиванов

**Целительные точки в пошаговых
схемах и иллюстрациях.
Китайская методика**

«Издательство АСТ»

2014

УДК 615.82
ББК 53.54

Селиванов В.

Целительные точки в пошаговых схемах и иллюстрациях.
Китайская методика / В. Селиванов — «Издательство АСТ»,
2014 — (Авторские методики: психология и здоровье)

ISBN 978-5-17-137129-6

Эта книга познакомит вас со всеми приемами и секретами восточного массажа. Благодаря четким инструкциям и подробным иллюстрациям вы легко овладеете всеми его приемами, потратив минимум времени на изучение и подготовку. — Помощь при головокружениях. — Условия для проведения массажа. — Особенности восточного массажа. — Самомассаж — основные правила и процедуры. — Диагностика и выбор приемов массажа. — Приемы массажа для разных частей тела — от макушки до пяток. — Приемы массажа при различных заболеваниях — от насморка до дисменореи. Это далеко не полный перечень тех проблем, которые вы решите с помощью описанных здесь приемов. Эффективное и безопасное средство предупреждения и лечения большинства болезней, восточный массаж позволит укрепить здоровье и надолго сохранить бодрость, молодость и отличное настроение.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-137129-6

© Селиванов В., 2014
© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Предисловие	6
Диагностика	8
Выбор лечения	12
Часть I	13
Механизм воздействия и принципы, положенные в основу лечения	13
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ	13
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРИЧИНУ НАРУШЕНИЙ С УЧЕТОМ ОСЛОЖНЯЮЩИХ ФАКТОРОВ	13
УСТРАНЕНИЕ ПАТОГЕННЫХ ФАКТОРОВ	13
ПОСРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ чи РЕГУЛИРОВАНИЕ чи, КРОВИ И ОРГАНОВ чжан-фу	14
Определение синдрома и выбор приемов массажа	15
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИНДРОМА	15
ВЫБОР ПРИЕМОВ МАССАЖА	17
Противопоказания и основные правила	18
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	18
УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА	18
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ	18
Линейное поглаживание (туй)	18
Защипывание (на)	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Валентин Селиванов
Целительные точки в пошаговых схемах
и иллюстрациях. Китайская методика

© Валентин Селиванов

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

На первой встрече главный редактор сказал: «Валентин Станиславович, я хочу, чтобы книга была интересна не только тем, кто знает, что такое восточная философия, но и тем, кто не имеет о ней ни малейшего представления». Мне идея показалась стоящей, и поэтому я решил, что без предисловия здесь не обойтись.

Действительно, на первый взгляд восточная натурфилософия для европейца может показаться сложной. Но вскоре он заметит, что сложность представляет только терминология, и разобравшись в ней с помощью моего предисловия, он поймет, что многие концепции полностью совпадают с его «представлениями о жизнеустройстве», если можно так выразиться.

Первый, известный многим пример – китайская монада, где белое противостоит черному, а с другой стороны его же дополняет. Это ли не единство и борьба противоположностей, это ли не отрицание отрицания, до боли знакомые поколению россиян, родившихся в 60-х годах прошлого века?



А теперь попробуем пойти дальше, введя несколько восточных терминов. При этом просто заменим слово «белое» на слово «ян», а слово «черное» на «инь» и поговорим о них подробнее. Итак: «ян». Ян – это: мужчина, день, полнота, жара, солнце, активность и так далее. Инь – женщина, ночь, холод, зима, пассивность и так далее. Но ведь зимой, как известно, тоже бывают оттепели, а летом – похолодания. Вот и в некоторых мужчинах есть женские черты, а в женщинах – мужские. Другими словами, одно переходит в другое и одно другое дополняет. Одна энергия усиливает или, наоборот, ослабляет другую.

Энергии нашего тела, в свою очередь, подпитываются энергиями основных природных элементов: земли, воды, огня, дерева, ветра (опять термины, поясним и их). Земля, вода, огонь, дерево в конечном итоге дают продукты питания, под ветром же подразумевается энергия, получаемая при дыхании. Согласитесь, все достаточно просто, понятно и логично. Так же логично предположение о том, что энергия распределяется в организме определенным образом, а именно течет по так называемым меридианам. Имеются вполне обоснованные доказательства этому утверждению, но приводить их здесь не позволяет формат предисловия, поэтому прошу в данном случае просто поверить на слово.

Таких меридианов четырнадцать, они парные, каждый меридиан обеспечивает работу определенного органа или системы органов, отсюда их названия: например, меридиан сердца, легких, печени, желчного пузыря и так далее. На меридианах в свою очередь имеются точки и зоны, воздействуя на которые определенным образом, можно повысить энергию меридиана или, наоборот уменьшить ее.

Приведу практический пример. Пациент жалуется на боли в области сердца, при этом он возбужден, кожа у него красная и горячая, пульс учащен, давление повышено. Отсюда мы делаем заключение, что в меридиане сердца энергии больше нормы, находим соответствующий раздел в книге, смотрим иллюстрацию, которая поясняет, как с этим бороться, и проводим соответствующие манипуляции. Подробнее с этим можно познакомиться в разделе «диагностика».

А я желаю вам здоровья – и пусть моя книга вам в этом поможет!

Диагностика

Точнее было бы сказать энергодиагностика, поскольку речь у нас пойдет о биоэнергетике. Именно она и является краеугольным камнем той диагностики, на которую мы с вами и будем опираться в дальнейшем. Возможно, у некоторых читателей на этом этапе возникнут некоторые вопросы и сомнения. Во-первых, потому что у официальной науки нет четкого определения, что представляет собой биоэнергетика нашего организма. А во-вторых, нет четкой системной терминологии.

Для убеждения сомневающихся мне бы не хотелось пользоваться аргументом «как известно», но опираться на логику и практику. Для того чтобы организм нормально функционировал, ему необходима энергия (загляните в учебник физики за 5 класс), которую он и получает с продуктами питания с одной стороны и из вдыхаемого воздуха с другой. На всякий случай обозначим первый путь поступления как энергию Земли, а второй, несколько условно, как энергию Космоса. Эта энергия, поступая в организм, определенным образом перерабатывается и в таком переработанном виде попадает в каждую клетку. Там процессы переработки продолжаются: энергия Земли и энергия Космоса превращаются в конечном итоге в чистую энергию, благодаря которой, собственно, и поддерживается сама жизнь, как ни пафосно это звучит.

Переработанная энергия пошла в органы и ткани тела. Человек двигается, ест, спит, размножается, наконец мыслит – все благодаря циркуляции усвоенной им энергии. Но для диагностики важно знать, как она циркулирует по организму. Древние восточные эскулапы предположили (или установили опытным путем – здесь можно только строить догадки), что циркуляция происходит по каналам, приблизительно так же, как кровь по сосудам. При этом каналы в основном соответствуют внутренним органам. Например, есть канал сердца, канал легких, канал желудка и так далее.

Приведу здесь несколько доказательств, подтверждающих это положение. У многих людей, страдающих стенокардией, боль из области сердца может отдавать в одну или в обе руки. Как врач-невропатолог могу засвидетельствовать, что никаких нервов от сердца к рукам не отходит, но в то же время, если отследить энергетический канал сердца, то будет видно, что ход этого канала как раз и соответствует распространению боли. И наоборот: если каким-то образом воздействовать на обезболивающую точку этого канала, то болевой синдром уменьшится или вовсе исчезнет.

Поговорим подробнее о каналах, которые чаще называют меридианами, и энергетически активных точках. Всего меридианов четырнадцать: двенадцать парных и два одиночных. К парным относятся меридианы легких, толстой кишки, желудка, селезенки-поджелудочной железы, сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех обогревателей, желчного пузыря, печени. К непарным: переднесерединный и заднесерединный меридианы. Парные меридианы тесно связаны между собой: одной паре каналов соответствует другая пара, например меридиану легких соответствует меридиан толстой кишки, каналу желудка – канал селезенки-поджелудочной железы, каналу сердца – канал тонкой кишки и так далее.

Переднесерединный и заднесерединный меридианы имеют связи как между собой, так и с каждым парным меридианом. Поэтому они широко используются как при проведении диагностики, так и при проведении лечебных манипуляций. Помня о роли меридианов в распределении биоэнергии в теле, переходим к постановке диагноза. Для того чтобы правильно выбрать лечение, важно знать, много энергии в определенном канале или наоборот недостаточно.

1. Меридиан легких. Перечислим признаки переполненности меридиана: кашель громкий, с обильной мокротой, глубокая одышка, покраснение кожных покровов, высокая температура, удушье.

Признаки недостаточного количества энергии: тихий кашель, бледные кожные покровы, одышка поверхностная, температура невысокая или вообще отсутствует, потливость, общая слабость.

2. Меридиан толстой кишки. Симптомы полноты меридиана: сухость во рту, язык обложен белым налетом, вздутие и боли в животе, запоры, боли в области ануса.

Симптомы недостаточности: язык белый, но налета может не быть, живот напряженный, постоянные боли в животе ноющего характера, отрыжка с гнилостным запахом, понос, приступообразные ноющие боли.

3. Меридиан желудка. Симптомы полноты: изжога в ответ на прием кислой пищи, интенсивные боли в области желудка, также могут быть запоры, вздутие живота, интенсивная зубная боль, чувство тяжести в области желудка, возникающее после приема пищи.

Симптомы недостаточности канала: голодные изжоги, продолжительные ноющие боли в области желудка, урчание в животе, зубная боль не интенсивная, но продолжительная. Прием пищи приносит облегчение.

4. Меридиан селезенки – поджелудочной железы. Симптомы полноты меридиана: сухость во рту, чаще возникающая при приеме сладких, мучных продуктов, рвота, запоры, желтушность склер и кожных покровов, отечность нижних конечностей, боли в суставах нижних конечностей.

Симптомы недостаточности канала: сухость во рту возникает в ответ на большие перерывы между приемами пищи, поносы, сухость склер и кожных покровов, тугоподвижность суставов нижних конечностей. Боли в этих суставах как правило отсутствуют.

5. Меридиан сердца. Симптомы полноты меридиана: приступообразные, интенсивные боли в области сердца, нарушение сердечного ритма, при этом сердечный ритм учащенный, пульс хорошего наполнения, также отмечаются симптомы нервного возбуждения, интенсивные головные боли, повышение артериального давления.

Симптомы слабости канала: боли ноющего, постоянного характера, сердечный ритм нарушен, при этом отмечается замедление ритма, пульс редкий, слабого наполнения. Со стороны нервной системы преобладают симптомы депрессивного характера, могут отмечаться головные боли, головокружения, понижение артериального давления.

6. Меридиан тонкой кишки. Симптомы переполнения канала: запоры, интенсивные боли в области пупка и в нижней части живота, в затылке и в области шеи, психоэмоциональное возбуждение.

Симптомы слабости канала: диспептические расстройства, поносы, головокружения, депрессивные состояния, снижение слуха.

7. Меридиан мочевого пузыря. Симптомы переполнения канала: интенсивные боли в области мочевого пузыря, задержка мочи, повышение температуры, интенсивные, приступообразные боли в поясничной области – иногда в виде прострелов, – интенсивные боли наружных половых органов, могут отмечаются боли в области тазобедренного сустава.

Симптомы слабости меридиана: недержание мочи, боли в области мочевого пузыря, поясницы, тазобедренного сустава, наружных половых органов не выраженные, ноющего

характера, повышение температуры незначительное или отсутствует. Со стороны психоэмоциональной сферы доминирует ипохондрический синдром.

8. Меридиан почек. Начнем с симптомов полноты канала. Задержка мочи, повышение температуры, выраженные отеки нижних конечностей, интенсивные боли в поясничной области, повышение артериального давления (как правило это связано с гиперфункцией надпочечников), нарушение эрекции у мужчин и фригидность у женщин, различные страхи и фобии.

Симптомы недостаточности канала. Недержание мочи, повышения температуры может не быть или повышение незначительно, отеки нижних конечностей также присутствуют, но возникают в утренние часы и к обеду обычно проходят, артериальное давление нормальное или пониженное. Мужская импотенция выражается в преждевременном семяизвержении, в недостаточно продолжительном половом акте. У женщин – недостаточная выраженность первичных половых признаков, в психоэмоциональной сфере преобладают астения и ипохондрия.

9. Меридиан перикарда. Симптомы полноты канала: интенсивные боли в области сердца, отдающие в спину, учащение сердечного ритма, одышка, сухой кашель, боли по ходу межреберных нервов, расстройства сна, тревожные состояния, чувство тяжести в области желудка.

Симптомы недостаточности канала: ноющие боли в сердце, поверхностная одышка, кашель с выделением мокроты, боли по ходу межреберных нервов отсутствуют, повышенная сонливость, пульс слабый, недостаточного наполнения, ноющие боли в области желудка.

10. Меридиан трех обогревателей. Избыток энергии: боль в руках, в лопатках, в шее, звон в ушах, покраснение и потливость лица, непереносимость жары, жар в теле, отсутствие аппетита, редкое и обильное мочеиспускание, бессонница, раздражительность, отрыжка, язык с желтым налетом, имеет красное тело, пульс быстрый.

Недостаток энергии: онемение и слабость в руках и шее, бледное лицо, холодный живот, поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода, недержание мочи, мало мочи и частое мочеиспускание, метеоризм, отрыжка, психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха, язык с белым налетом, скользкий, пульс глубокий, тонкий.

11. Меридиан желчного пузыря. Избыток энергии: чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота, припухлость щек, шеи, подбородка, частые заболевания горла, бессонница, головная боль, боль и судороги в области бедра и голени, горячая стопа, гиперемия глаз, снижение слуха, язык с «шипами», имеет красное тело, пульс напряженный, быстрый.

Недостаток энергии: головокружение, отечность, боязливость, бледный цвет кожи, расстройство кишечника, фригидность, быстрая утомляемость, ухудшение зрения, депрессия, чувство страха, язык с белым налетом, скользкий, пульс тонкий, слабый.

12. Меридиан печени. Избыток энергии: головная боль, желтушность кожи, боль в пояснице, животе, половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание, жажда, судороги, нарушение менструального цикла, чувство гнева, раздражительность, возбудимость, импульсивность, кислый привкус во рту, нарушение сна, общий эмоциональный дискомфорт, язык со скользким налетом, пульс напряженный, сильный, редкий.

Недостаток энергии: головокружение, бледный цвет кожи, расстройства кишечника, импотенция и фригидность, боль в бедре и малом тазе, судороги мышц ног, быстрая утомляемость, ухудшение зрения, ночная слепота, депрессия, чувство страха, бессонница, много сновидений, язык со скользким налетом и красным телом, пульс напряженный, быстрый.

13. Заднесрединный меридиан. Из названия понятно, что он проходит по задней поверхности туловища. Заднесрединный меридиан имеет широкие связи со всеми основными меридианами. Он как бы контролирует все *ян*-меридианы, поэтому называется «морем всех янских меридианов». Основные показания: заболевания нервной системы, заболевания легких и лихорадочные состояния, заболевания языка, носа, горла, уха, некоторые психические заболевания, зубные болезни.

14. Переднесрединный меридиан. Проходит по передней поверхности туловища. Переднесрединный меридиан имеет широкие связи со всеми иньскими меридианами, объединяя их, поэтому называется «морем всех иньских меридианов». Показания к применению: заболевания мочеполовой системы, заболевания пищевода и полости рта, заболевания области шеи, необходимость общеукрепляющего воздействия.

Выбор лечения

Выбирая тот или иной метод лечения, во главу угла мы ставим его надежность и испытанность. В литературе существует масса примеров, когда авторы для пущего эффекта ссылаются на бессмертные труды Гиппократов или Авиценны, чтобы достичь своей цели. Здесь нет никакой иронии, ведь способы лечения, описанные этими известными всем людьми, достойны всяческого уважения и по сей день остаются актуальными.

Но для обозначения массажа в ряду лечебных приемов подобные ссылки не требуются, ибо растирание поврежденного участка – это самый естественный, рефлекторный акт. А что может быть лучше, полезнее и надежнее, чем естественный ответ организма на болезненное воздействие?

Вообще-то для того, чтобы на основе естественной реакции организма выработать лечебную методику, человеку потребовалось не так уж много: обобщить накопившийся опыт, придумать соответствующую терминологию и ввести классификацию. Все остальное зависит от рук врача, его опыта и способности к диагностике и т. д.

Термин «массаж» (massage) пришел к нам из французского языка, а по происхождению это слово арабское (масс – касаться). Массаж подразделяют на спортивный и лечебный. Эта классификация весьма условна, поскольку в обоих случаях применяются одни и те же приемы. Коренное отличие заключается в том, что при спортивном массаже приемы выполняются от срединных отделов к периферийным, конечным (например, от бедра к стопе, от плеча к кисти), а при лечебном – наоборот. Сами приемы – растирание, разминание, поглаживание и поколачивание – в настоящей книге описаны весьма подробно.

Несмотря на то что применение методики массажа требует определенной подготовки, в частности знания терминологии и некоторых натурфилософских концепций, с помощью подробных рисунков читатель легко справится с поставленной задачей. Поскольку для разных категорий больных (детей, беременных женщин, пожилых людей и т. д.) ряд приводимых зон точек и методов воздействия на них одинаковы, часть материала в различных подразделах перекликается.

Еще несколько практических советов.

Следуя традиции, все методы поначалу принято проверять на самом себе. Необходимо применять массаж регулярно. Как и в других методиках народной медицины, многое также зависит от уверенности пациента в том, что массаж поможет ему – как он помогает миллионам людей во всем мире. Как говорят в Китае, сильному массаж способствует продлить жизнь, а слабому – одолеть недуги и восстановить здоровье.

Итак, вас ждет встреча с увлекательной, полезной и не совсем обычной книгой, которая ставит перед собой такую благородную цель, как помощь в укреплении здоровья!

*С уважением,
Валентин Станиславович
Селиванов*

Часть I

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

Механизм воздействия и принципы, положенные в основу лечения

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Согласно теории традиционной китайской медицины, нарушение равновесия между *инь* и *ян* приводит к возникновению относительной полноты или пустоты *инь* или *ян*. Это составляет причину расстройств *чи* и крови, или дисгармонии между органами *чжан-фу*. Локальные точки или области поверхности тела связаны с органами *чжан-фу*. *Чи* и кровь, текущие по меридианам и коллатеральным сосудам, соединяют органы *чжан-фу* с четырьмя конечностями, девятью отверстиями и пятью органами чувств. Массаж, воздействующий на поверхность тела, регулирует течение *чи* и циркуляцию крови по меридианам и сосудам, таким образом приводя в гармонию функции связанных с этими точками и областями органов *чжан-фу*.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРИЧИНУ НАРУШЕНИЙ С УЧЕТОМ ОСЛОЖНЯЮЩИХ ФАКТОРОВ

Первопричина заболеваний определяет симптомы и основной дисбаланс, возникший в организме. В среднем возрасте начинается постепенное, поначалу незаметное старение, и это печальное обстоятельство обнаруживается в различных нарушениях, которые все чаще заставляют пациента обращаться к врачебной помощи. При этих условиях для любого медицинского специалиста главной становится цель лечения – воздействовать на основную причину заболевания.

Например, при синдроме ветра и жара, можно наблюдать отечность, гиперемию, ощущение жара, боли и ограниченную подвижность в суставах.

В первую очередь необходимо изгонять ветер и очищать жар, то есть нормализовать соотношение *инь* и *ян*, а не просто снимать боли и облегчать движения в суставах.

УСТРАНЕНИЕ ПАТОГЕННЫХ ФАКТОРОВ ПОСРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ *чи*

Согласно представлениям традиционной китайской медицины, тесно связанным с философскими основами национального мировоззрения, патогенные факторы оказывают свое пагубное воздействие, когда пуста жизненная *чи*. Жизненная *чи* начинает исчерпываться, когда человек достигает среднего возраста.

Поэтому основополагающий принцип лечения людей среднего и пожилого возраста – в первую очередь укрепить жизненную *чи*, а затем устранять патогенные факторы.

К воздействиям, устраняющим патогенные влияния, относятся различные процедуры, проводимые в соответствующих точках и участках тела. При правильном опознании симптомов, определении болезни и назначении лечения они изгоняют, рассеивают и устраняют вредные влияния среды и возраста на человеческий организм.

РЕГУЛИРОВАНИЕ *чи*, КРОВИ И ОРГАНОВ *чжан-фу*

Основная причина нарушений состоит в том, что при старении нарастают дисгармония между *чи* и кровью и дисфункции пяти органов *чжан*. Поэтому лечебные воздействия должны регулировать циркуляцию *чи* и крови, а также работу органов *чжан-фу*. В результате умело проведенного курса массажа организм хорошо генерирует *чи* и кровь, которые обильно питают конечности, сухожилия, мышцы и кости, если нормально работают пять органов *чжан*.

Определение синдрома и выбор приемов массажа

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИНДРОМА

Синдромы, связанные с эмоциональными расстройствами. Чрезмерные переживания могут вызвать заболевание, приводящее к дисфункции *чжан* и *фу*, *чи* и крови, *инь* и *ян*. Эмоциональные расстройства могут проявляться в виде сильного сердцебиения, забывчивости, бессонницы, нарушений сна, прерываемого сновидениями; или головокружений, внезапных покраснений лица, воспаленных глаз и раздражительности; или эмоциональной депрессии, безразличия, тревоги, страха и даже кровохарканья и потери сознания; или безумия и недержания мочи, кала; или комы или инсульта с ненормальной девиацией рта и глаз.

Если печень, селезенка, легкие и почки затронуты эмоциональным расстройством, возникают распирающая боль в подреберной области, дисменорея, аменорея, болезненные ощущения в костях и слабость в коленях, ненормальная эякуляция; или плохой аппетит, ощущение пустоты или переполненности в животе, частый жидкий стул; или болезненные ощущения во рту и болезненное или доставляющее беспокойство мочеиспускание и сухой стул.

Синдромы, связанные с переутомлением. Синдромы, связанные с переутомлением, могут проявляться в форме сильного сердцебиения, забывчивости, бессонницы, нарушений сна, вызванных сновидениями, вследствие недостаточного питания сердца; или плохого аппетита, ощущения пустоты в животе, частого жидкого стула по причине дисфункции селезенки (трансформации или транспортировки); или болезненных ощущений или слабости в поясничной области и в спине, головокружения, шума в ушах, вялости, пониженной сексуальной функции, ненормальной эякуляции, импотенции.

Синдромы, связанные с неправильным питанием. Функции селезенки и желудка состоят в транспортировке питательных веществ и превращении переработанной питательной субстанции для генерирования *чи* и крови. Переедание может привести к несварению пищи и проявиться в виде следующих симптомов: ощущение пустоты или распирания в животе, отрыжка кислым, потеря ощущения вкуса, рвота и диарея. Чрезмерное употребление сырой и холодной пищи может причинить ущерб *ян* селезенки и желудка, что проявится как боли в области живота и диарея. Чрезмерное употребление горячей и жирной пищи может вести к накоплению жара в желудке и кишечнике, и будут наблюдаться жажда, запоры, боли и ощущение пустоты или распирания в животе, явления геморроя.

Синдромы, связанные со слизью и слизистыми жидкостями. Слизь возникает из-за дисфункции легких, селезенки и почек в процессе обмена жидкостей в организме.

Слизистые синдромы и синдром слизистой жидкости проявляются в зависимости от того, где произошло накопление слизи. Астма, кашель с мокротой и хрипы в груди возникают, когда слизь остается в легких. Сдавленность в груди, сердцебиения возникают, когда слизь накапливается в сердце; потеря сознания, интеллектуальная заторможенность, апатия возникают, когда слизь поднимается, вызывая спутанность сознания. Эпилепсия или умопомешательство могут наблюдаться, когда жар слизи возбуждает сердце; тошнота, рвота, ощущение переполненности или пустоты в верхнем отделе брюшной полости возникают при забивании слизи желудка, что ведет к упорному, не поддающемуся лечению *чи* желудка. Головокружение или тяжесть в голове возникают, когда плотная слизь поднимается к голове; истерический узел,

проявляющийся в возникновении ощущения, как будто в горле стоит ком или как будто его что-то сжимает, может возникать, когда слизь и *чи* скапливаются в горле.

Слизистая жидкость, собирающаяся под кожей, проявляется в виде отеков, аномальной недостаточности потоотделения, ощущения тяжести и болей в теле. Застой слизи в груди и у диафрагмы ощущается как сдавливание грудной клетки, появляется кашель, возникает астма. Если слизистая жидкость застаивается в грудной клетке в подреберье, то возникают вздутие и распирающие грудной клетки; слизистая жидкость, скопившаяся в брюшной полости и в кишечнике, приводит к увеличению кишечных шумов.

Синдромы, связанные с селезенкой и желудком. Селезенка является источником *чи* и крови. Нарушение функции селезенки в переносе и превращении питательных веществ может приводить к недостаточной генерации *чи* и крови. Появляются такие явления, как некоторая потеря способности различать вкус, сладкий или жирный привкус, вздутие живота, частый жидкий стул, плохой аппетит и даже истощение. Нарушение функции в транспортировке и переработке жидкостей в организме может иметь следствием накопление пара и регенерацию слизи и слизистой жидкости, что выражается в форме головокружений, сонливости, ощущения тяжести в теле, вздутием, болями и тяжестью в конечностях и даже водянкой. Пустота *чи* селезенки может приводить к вялости, головокружениям, вздутию живота и даже к опущению внутренних органов. Нарушение функции селезенки в поддержании кровообращения может вызывать различные кровотечения, такие как гематурия, кровавый стул, метроррагия.

Нарушение функции желудка может быть причиной вздутия и ощущения переполненности верхнего отдела брюшной полости, плохого аппетита, неприятного запаха изо рта, постоянных запоров и плохо поддающегося лечению *чи* желудка, что выражается в отрыжке с неприятным кислым запахом, тошноте, рвоте и икоте.

Синдромы, связанные с гемостазом. Гемостаз, то есть застой крови, является результатом патологии и также патогенным фактором. Сильное сердцебиение, сдавленность и боль в груди, пурпурный цвет губ и ногтей на руках – все это следствия застоя крови в сердце. Боль в грудной клетке и откашливание мокротой с кровью вызываются застоем крови в легких; кровавая рвота (гематемезис) и дегтеобразный стул – результат застоя крови в желудке и кишечнике. Боли или вздутия живота в подреберье возникают при застое крови в печени; тянущее ощущение и боли в нижней части брюшной полости, нерегулярный менструальный цикл, дисменорея, аменорея и меноралгия являются следствиями застоя крови в матке.

Синдромы, связанные с печенью и желчным пузырем. Печень управляет транспортировкой и выведением из организма различных веществ. Ослабление функции печени и застой *чи* печени могут оказывать вредное воздействие на желудок и проявляться в виде отрыжки, движения кислоты в обратном направлении и болей в брюшной полости; вредное воздействие печени на селезенку может вызывать боли в брюшной полости и частый жидкий стул. При соединении *чи*, застоявшейся в печени, со слизью и с кровью могут возникать истерический узел, базедова болезнь, ощущения распирания и опухоли в грудных железах. Такой застой может приводить также к тянущим болям в нижней части живота, к вздутию и тянущим ощущениям в яичках; к дисменорее и даже к аменорее.

Гиперфункция печени, что касается рассеивания, может приводить к восхождению огня печени. Это может проявляться в виде головной боли, головокружения, горящего лица, воспаленных глаз, раздражительности, внезапному появлению звона в ушах или глухоты. Вредное воздействие огня печени на коллатеральные сосуды легких и желудка может иметь результатом кровохарканье, кровавую рвоту и носовое кровотечение.

Пустота крови печени проявляется в виде онемения конечностей и тела, ограничений подвижности конечностей и суставов, головокружения, ощущения сухости в глазах, болей и слабости в поясничной области и в коленях, нарушений менструального цикла или даже аменореи.

Дисфункция желчного пузыря в хранении и выделении желчи может приводить к нарушениям пищеварения, вызывать желтуху, тянущее ощущение и боли в реберной области или рвоту. Жар желчного пузыря со слизью, поднимаясь, возбуждает сердце и мозг, что проявляется в виде раздражительности, бессонницы и беспокойного сна, прерываемого сновидениями.

ВЫБОР ПРИЕМОВ МАССАЖА

Прежде чем выбирать приемы, следует поставить диагноз и установить тип синдрома. Затем в соответствии с синдромом можно использовать основные приемы и последовательности приемов, обычно практикуемые для эффективного излечения заболеваний.

Следует уделить должное внимание индивидуальной конституции пациента, чтобы приемы массажа соответствовали ей. Например, резкие, возбуждающие воздействия с сильной стимуляцией следует оставить для терапии пациентов с сильной конституцией; стимулирующие и проводимые с усилием приемы использовать для тучных индивидов, желающих сбросить вес; мягкие, умеренные манипуляции годятся для того, чтобы согреть и поднять тонус у худых и слабых пациентов.

Приемы подходят, если с их помощью устраняются патогенные факторы, при условии, что заболевание не требует срочной помощи. Так, например, достигается удаление влажности, регулирование потока *чи* и тому подобное. Но следует позаботиться об ослаблении симптомов в более острых случаях, когда требуется снять боль, расслабить кишечник и т. д.

Необходимо избегать частых смен положения пациента.

Противопоказания и основные правила

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Заболевания, передающиеся контактным путем.
2. Острые инфекционные заболевания, такие как гнойники, сепсис и прочее.
3. Повреждения кожи, например ожоги жидкостями, парами, химическими реактивами.
4. Острые кровотечения, например носовые, отхаркивание кровью и прочее.
5. Некоторые болезни крови с тенденцией к кровотечениям.
6. Злокачественные опухоли.

Во время менструации и беременности следует соблюдать осторожность.

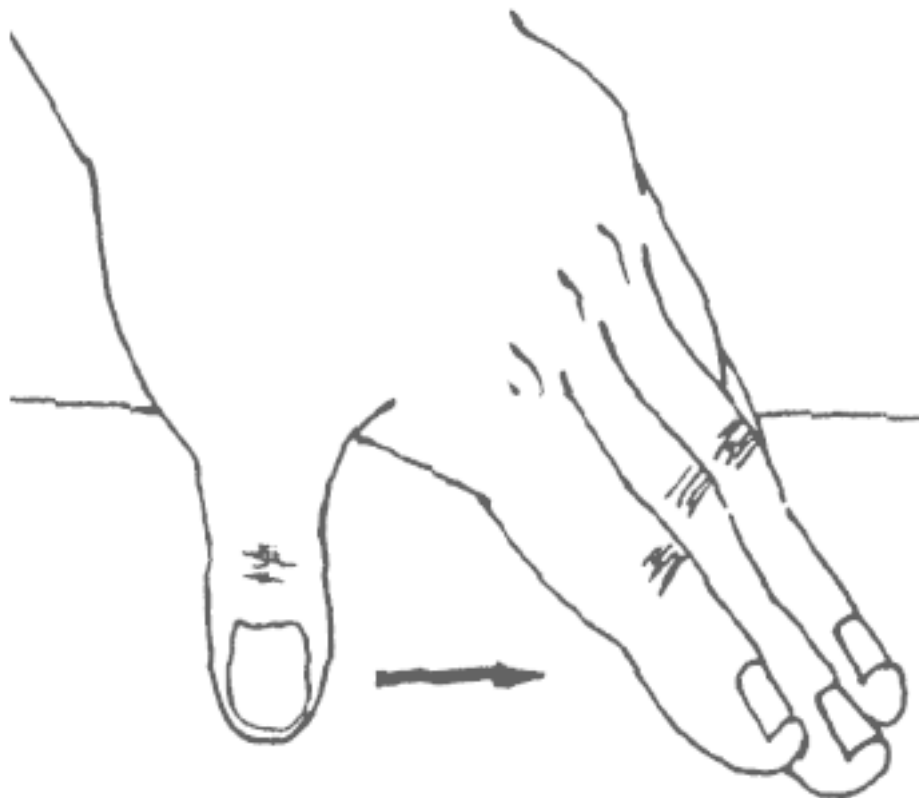
УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

1. Помещение, где проводится массаж, должно быть достаточно теплым, и в нем не должно быть сквозняков.
2. Кожа рук должна быть гладкой, и ногти на пальцах должны быть аккуратно подстрижены, чтобы не повредить кожу пациента во время массажа; часы, кольца и браслеты нужно снимать.
3. Не следует проводить массаж на голодный желудок, после приема пищи должно пройти не менее часа.
4. Манипуляции следует начинать с мягких и медленных движений, затем следует увеличить силу и скорость; движения должны быть легкими, но не отрываться от поверхности, и сильными, однако не причинять боли.
5. Следует принять меры, чтобы избежать воздействий сквозняков и холода на человека, все еще потного после массажа.
6. Продолжительность процедуры устанавливается исходя из конституции пациента и серьезности заболевания. В оздоровительных целях рекомендуется проводить сеансы продолжительностью 20–30 минут 2 или 3 раза в неделю. Для достижения лечебного эффекта сеансы должны длиться по 30–35 минут ежедневно или через день.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

Линейное поглаживание (*туй*)

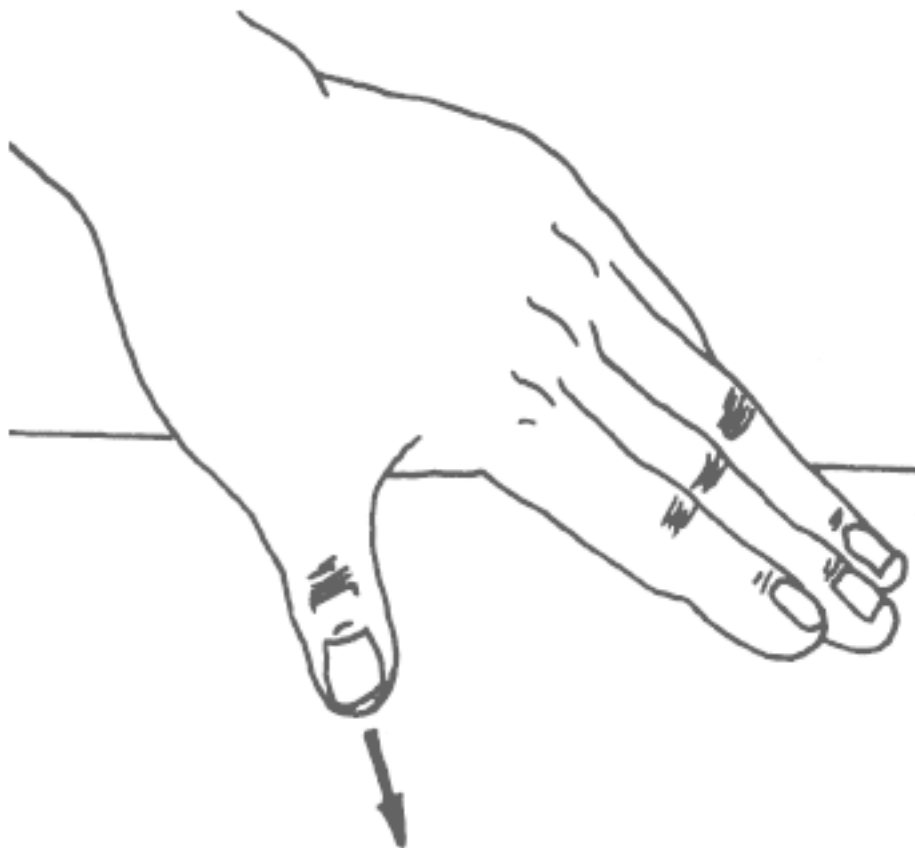
Большой палец или ладонь с нажимом проводят по коже пациента.



**Рис. 1. Линейное поглаживание
вдоль тела с нажимом кончиками
больших пальцев**

Ключевые моменты. Держа плечи свободно и низко, руки расслабленными в локтях и свободными, не сгибая руку в запястье, ведите руку вперед с одной и той же скоростью, оказывая давление на более глубокие ткани.

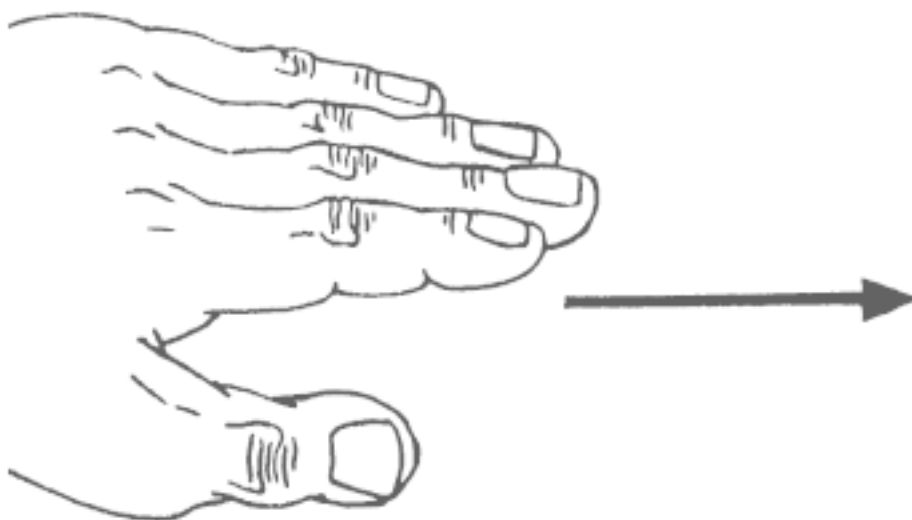
Массирование большим пальцем. Вытяните один или оба больших пальца и работайте их подушечками или краями, остальные пальцы находятся в пределах массируемого участка (см. рис. 1 и 2).



**Рис. 2. Линейное поглаживание
в поперечном направлении
с нажимом большим пальцем**

Зоны массажа. Голова, лицо, шея, грудная клетка и живот.

Массирование ладонью. Нажимайте всей ладонью или ее основанием (см. рис. 3).



**Рис. 3. Линейное поглаживание
с нажимом ладонью**

Зоны массирования. Поясничная область, верхняя часть спины и конечности.

Терапевтическое действие. Разогрев меридианов и активизация коллатеральных сосудов; оказывает полезное воздействие на мозг, улучшая его кровоснабжение; облегчает боли в грудной клетке и расслабляет диафрагму; устраняет застой пищи, рассасывает ее скопления; способствует циркуляции крови и устраняет гемостаз; снимает спазмы и смягчает боли.

Защипывание (на)

Защипывайте сильно между большим пальцем и остальными пальцами.

Ключевые моменты. Держа плечи свободно и низко, согнув руки в локтях, вкладывайте силу в предплечье и запястье. Сначала это движение следует выполнять легко и мягко, затем постепенно увеличивая силу воздействия. Следите за тем, чтобы кончиками ногтей не повредить кожу.

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.