

Содержание

Введение	7
Основы теории динамического точечного массажа Чжун	9
Принципы динамического массажа Чжун	10
Метод упрощения	11
Основные правила динамического точечного массажа Чжун	12
Выбор рефлекторных точек для массажа	13
Признаки изменения состояния здоровья	14
Ритм и длительность сеансов	15
О руках массажиста	15
Проекция внутренних органов на лице	16
Проекция внутренних органов на кистях рук	18
Проекция внутренних органов на стопы	20
Часть 1. Общие методы Чжун: массаж лица и стоп	23
Общий оздоровительный массаж лицевых точек	23
Порядок стимуляции точек	25
Утренний массаж	28
Точки короткого динамического воздействия	29
Общий оздоровительный массаж зон стоп	70
Приемы короткого зонального массажа	81
Возможные реакции на общий зональный массаж стоп	86
Продолжительность и периодичность общего зонального массажа	87
Основная программа зонального массажа стоп	88
Вайрагья — разгрузка	89
Джангама — упругость	90
Абхайя — ворота открыты	90
Садхана — возбуждение жизненных соков	91
Общий зональный массаж на фоне определенных болезней	92

Часть 2. Специальный точечный массаж для лечения различных заболеваний.	104
Пояснения к точечному массажу лицевых точек	104
Пояснения к точечному массажу кистей рук	105
Приемы точечного массажа	106
Выбор силы нажима	107
Пояснения к точечному массажу стоп.	107
Разогрев стопы	108
Аллергические заболевания	111
Заболевания желудочно-кишечного тракта	115
Женские болезни, роды.	134
Кожные заболевания, лечение и профилактика	146
Заболевания мочеполовой системы	151
Заболевания нервной системы, головного мозга, лечение зависимостей.	158
Заболевания поджелудочной железы, щитовидной железы	187
Повышение иммунитета, регуляция энергии	191
Почки, печень, желчный пузырь — лечение	198
Простудные заболевания, ОРЗ и ОРВИ	205
Заболевания ротовой полости и зубов	218
Сексуальные расстройства, контрацепция, зачатие, беременность	222
Заболевания сердечно-сосудистой системы	227
Заболевания суставов, спины и позвоночника	245
Ухо-горло-нос, глазные заболевания. Лечение и профилактика	265
Несколько слов в заключение к книге	278