

ЧАСТЬ 1.

ОБЩИЕ МЕТОДЫ ЧЖУН: МАССАЖ ЛИЦА И СТОП

Помимо разработанных схем лечения точечным массажем конкретных заболеваний (об этом пойдет речь во второй части книги), мы ввели в практику короткий массаж лицевых точек и зон воздействия на стопах. Подобный массаж мы рекомендуем использовать при небольших функциональных расстройствах, когда вы, во-первых, не знаете точного диагноза (например, при сердечных болях), во-вторых, когда необходимо срочно избавиться от неприятных ощущений или расстройств того или иного органа, не прибегая к длительному лечению точечным массажем.

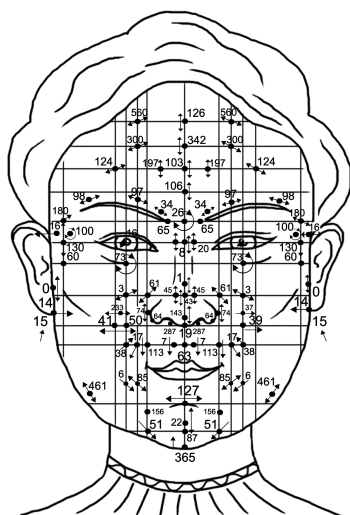
Предлагаемый массаж лицевых точек и зон воздействия на стопах проводится два раза в день (например, утром и вечером) до облегчения состояния или полного исчезновения болезненных проявления. Если симптомы в результате коротких массажных воздействий не исчезают, то необходимо перейти к специальным лечебным схемам точечного массажа.

ОБЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ЛИЦЕВЫХ ТОЧЕК

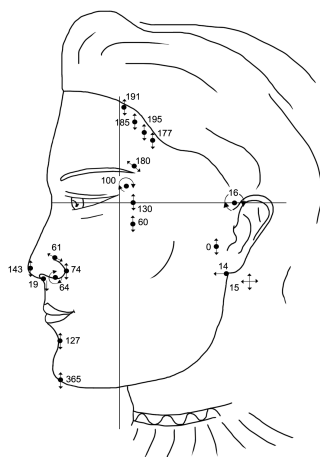
Для профилактики заболеваний человеку, который ничем не болеет и чувствует себя в форме, достаточно двух или трех сеансов массажа лицевых точек в неделю.

Точечный массаж лицевых точек проводится кончиком указательного пальца. Если в описании (рубрике) массажа точки нет специальных указаний, то воздействие на точку проводится указательным пальцем движением по часовой стрелке, время проведения массажа не должно превышать 10–15 секунд. Нажимать на точку надо со средней силой. Если точка окажется болезненной, то время проведения массажа сократить до 10 секунд, а через 10 минут повторить массажное воздействие в течение 10 секунд.

Но вернемся к основным точкам. Основные точки предпочтительнее стимулировать в указанном ниже порядке. Этот порядок логичен и связан с близким расположением точек друг к другу. Обратитесь к рис. 1, внимательно посмотрите на него и начните стимуляцию точек 50 и 41. Проведите 10 растираний, выждите несколько секунд и продолжайте массаж, сообразуясь с рис. 5, а, б.



а



6

Рис. 5

Порядок стимуляции точек

Т. 50 — отвечает за функцию печени (особенно ее правой части), проблемы пищеварения, метеоризм, запоры, остановку кровотечения.

Т. 41 — желчный пузырь (особенно после удаления), пищеварение, уровень холестерина, мигрени.

Следующие две точки могут быть стимулированы одновременно:

Т. 37 — селезенка, циркуляция крови и энергии, проблемы пищеварения, иммунодефицит, тяжесть в ногах;

Т. 39 — заболевания желудка, гастрит.

Т. 73 (расположена на нижнем крае глазной впадины) — глаза, легкие, яичники, уплотнение в груди (мастопатия). Стимулируйте мягкими круговыми движениями. Эта точка очень нежная.

Т. 3 — легкие, сердце (левая часть). Массируйте в горизонтальном направлении.

Т. 61 — легкие, печень, сердце, желудок, селезенка, носоглотка, гайморовы пазухи. Отвечает за остановку кровотечений, снимает боли, способствует естественному засыпанию, снимает жар, уменьшает насморк.

Т. 8 — сердце, шейные позвонки, горло, щитовидная железа, тахикардия, гипотония, боль в горле. Ее стимулируют круговыми движениями, надавливая на нос.

Т. 34 — плечи, руки (точки по длине бровей, начиная с т. 34), расслабляет нервную систему при бессоннице (вместе с точкой 124).

Т. 26 — шейные позвонки, горло, пазухи, гипофиз, головные боли, успокаивает нервную систему у гиперактивных детей, но эта точка может вызвать и возбуждение, если ее стимулировать слишком сильно.

Т. 106 — горло, шейные позвонки, пазухи, позвоночник.

Т. 103 — стимулирует чакры, гипофиз, позвоночник.

Т. 126 — поясничный отдел позвоночника, копчик, анус, геморроидальные узлы.

Т. 342 — позвоночник: пояснично-крестцовый и грудной отделы (шейный отдел — точка 26).

Т. 126 и 342 — стимулируйте сверху вниз и снизу вверх, короткими похлопывающими движениями.

Т. 126 — похлопывайте вдоль пробора волос.

Т. 8 и 106 (шейный отдел позвоночника) — потирайте между бровей. Для плеч и рук — массируйте зону вдоль бровей. Крестцовый отдел — массируйте ноздри, контуры ноздрей — это ягодицы, а закругленный кончик носа — это паховая область.

Следующие точки массируются вертикально, вместе или по отдельности.

Т. 124 — расслабляет нервную систему.

Т. 180 — солнечное сплетение.

Следующие точки расположены на верхней губе. Вы можете их стимулировать все вместе, потирая вертикально или горизонтально.

Т. 19 — нос, печень, желудок, позвоночник, нижняя часть живота. Эта точка также укрепляет сердце. Она поможет приостановить икоту, рвоту, вызывает сокращение матки.

Т. 63 — ободочная кишка, поджелудочная железа, матка. Она помогает справиться с запорами, решить проблемы пищеварения, уменьшает головокружение, головные боли. Помогает при родах: стимулирует сокращение матки, останавливает маточное кровотечение.

Т. 17 — надпочечники. Стимулируя их, оказывает противовоспалительное действие.

Т. 113 — поджелудочная железа (диабет), яичники, предстательная железа, нарушения менструального цикла, цистит.

Т. 7 — те же функции, что и у точки 113.

Т. 38 — артроз коленных суставов. При артрите — стимулируйте с обеих сторон рта вертикально.

Точки, расположенные на подбородке:

Т. 127 (расположена в углублении на подбородке под нижней губой) — тонкий кишечник, болезненные месячные, спастический колит, диарея (стимулировать в самом начале заболевания), проблемы климакса, половые признаки. Данная точка стимулируется в вертикальном направлении.

Т. 85 — мочеточники.

Т. 87 — мочевой пузырь, матка.

Т. 22 — мочевой пузырь.

Т. 51 — ступни, пальцы ног.

Т. 365 — пальцы ног, анус, стопы, толстая кишка.

Заканчивается массаж стимуляцией точек в области уха:

Т. 16 — уши, внутренние и наружные кровотечения, обильные кровотечения при фиброме матки, обильное слезотечение, насморк.

Т. 14 — горло, паротит, гипертиреоз и гипотиреоз, снижение слуха, отит, слюнотечение. Точку массируйте горизонтально.

Т. 15 — ухо, челюсть. Расположена за мочкой уха. Массируйте горизонтально, затем вертикально.

Массаж заканчивается стимуляцией точки 0.

Т. 0 — это регулирующая точка, на которой следует заканчивать массаж. Меняя интенсивность нажатия, вы стимулируете поток энергии. Это особенно важно для ослабленного организма. Данная точка связана с ухом, глазами, ртом, носом, позвоночником.

Утренний массаж

Эта процедура придаст вам бодрости и зарядит энергией на весь день. Она отлично поможет снять усталость после бессонной ночи, сделает подтяжку лица, улучшит циркуляцию крови и энергии. Ее можно проводить не только утром, но и в течение всего дня. Этот массаж занимает очень мало времени, и единственный инструмент, который вам потребуется, — ваши пальцы. Большинство из нас очень любят утром понежиться в теплой постели. Однако просто валяться в кровати по утрам весьма вредно. Давайте попробуем совместить приятное с полезным. Ночью ваш организм отдыхал, утром он еще дремлет, и, чтобы окончательно его разбудить, начинайте осторожно потягиваться. Вы наверняка видели, как потягивается кошка. Ваши движения должны быть столь же мягкими, плавными и осторожными. Постарайтесь потягиваться естественно, без напряжения. Сильное напряжение неразогретых мышц может вызвать их блокировку, и вы рискуете спровоцировать боль или судороги.

После потягиваний начинайте оглаживать ладонями свое тело, слегка растирая кожу, пока не ощутите приятное тепло. Затем переходите к массажу лица.

Закройте лицо ладонями (спрячьте его в ладонях) так, как делают дети при игре в прятки. Ваши большие пальцы при этом окажутся на скулах, а остальные будут прикрывать глазные впадины в районе переносицы. Не отрывая ладоней от лица, медленно перемещайте их вверх до волос и темени, разглаживая кожу лба. Далее опускайте их вниз по обеим сторонам лица, слегка растирая уши. В конце массажа ладони соединятся на подбородке. Верните руки в исходное положение и 10 раз повторите круговые движения (рис. 6).



Рис. 6

При массаже не отрывайте ладони от лица. Заканчивая этот короткий сеанс, задержитесь, чтобы почувствовать прилив тепла и энергии к лицу. Вы полны бодрости и энергии для наступающего дня!

Идите в ванную, чтобы продолжить массаж. Умойтесь сначала горячей водой, затем холодной. Лицо и тело тоже должны получить заряд бодрости. Эта укрепляющая и оздоровительная процедура позволит вам лучше переносить холод, и вы будете менее подвержены простудам.

ТОЧКИ КОРОТКОГО ДИНАМИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Точка воздействия 0

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: усталость, астения, импотенция, преждевременная эякуляция, катар верхних дыхательных путей, простуда, гипертония, гипотония, люмбаго, сыпь на коже, потливость рук и ног, тахикардия, шум в ушах, отит, снижение слуха, проблемы со зрением, воспаление пазух носа, аллергия, никотиновая зависи-