

УДК 615.814
ББК 53.584
Б69

ACUPUNCTURE POINTS HANDBOOK
by Deborah Bleecker

Copyright 2017 by Deborah Bleecker

Дебора Бликер, лицензированный акупунктурист, магистр восточной медицины

Бликер, Дебора.
Б69 Акупунктура : практическое руководство по функциональной проработке более 400 триггерных точек / Дебора Бликер ; [перевод с английского А. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. : ил. — (Медицинский атлас).

ISBN 978-5-04-096579-3

Чаще всего хронические мышечные боли возникают из-за воспаления фасциальной ткани или перенапряжения мышц. Фасция покрывает каждую мышцу в нашем теле и со временем, при наличии постоянного неправильного натяжения, может стать тугой и скрученной. Аккуратное акупунктурное воздействие способно расслабить эту ткань и тем самым привести к видимому облегчению. Травмы или неправильные паттерны движения способны вызывать спазм мышц. Благодаря работе с триггерными точками, можно убрать это напряжение, расслабить мышцы и избавить тело от длительной хронической боли. В этой книге собраны техники работы с 400 зонами. Книга ориентирована в первую очередь на пациентов.

УДК 615.814
ББК 53.584

ISBN 978-5-04-096579-3

© Захаров А., перевод на русский язык, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Отказ от ответственности

Эта книга содержит мнения и идеи автора. Ее цель — предоставить полезный и информативный материал на описанную тему. Автор и издатель не предоставляют в книге услуг по медицине, здравоохранению, психологии или каких-либо иных. Если читателю требуется личная медицинская или иная помощь или советы, он должен обратиться к компетентному профессионалу.

Автор и издатель отказываются от любой ответственности за любой ущерб, потерю или риск, личный или иной, который станет последствием (прямым или косвенным) использования и применения материалов этой книги.

Содержание

Введение.....	7
Глава 1	
Как работает акупунктура.....	11
Глава 2	
Как найти акупунктурные точки.....	20
Глава 3	
Как эффективно проводить акупрессуру.....	24
Глава 4	
Акупунктура или акупрессура уха.....	28
<i>Меридиан Мочевого пузыря</i>	33
<i>Меридиан Ду — Правящий сосуд</i>	63
<i>Меридиан Желчного пузыря</i>	77
<i>Меридиан Сердца</i>	100
<i>Меридиан Почек</i>	106
<i>Меридиан Толстой кишки</i>	123

Меридиан Печени	138
Меридиан Легких	148
Меридиан Перикарда	156
Меридиан Жэнь — Сосуд зачатия	164
Меридиан Тонкой кишки	176
Меридиан Селезенки	186
Меридиан Желудка	201
Меридиан Тройного обогревателя	231
Точки без номеров	242
Ресурсы.....	261
Об авторе.....	262
Предметный указатель.....	263

Настоящее богатство — это здоровье,
а не кусочки золота и серебра.

Махатма Ганди

Введение

Эта книга написана для людей, которых интересует, как работает акупунктура. Чтобы понять акупунктуру, вам нужно увидеть, как функционирует каждая из точек. Каждая акупунктурная точка имеет множество функций. Все они регулируют функции организма и восстанавливают его нормальную работу.

Хотя я и включила в книгу теоретическую информацию о китайской медицине, вам вовсе не обязательно разбираться в китайской медицине, чтобы получить пользу от этой книги. Каждая точка полностью объясняется с точки зрения и китайской, и западной медицинской теории.

В этой книге содержится информация о более чем 400 акупунктурных точек. Я бы легко могла включить в книгу и 800. Типов акупунктуры и способов применения акупунктурных точек так много, что эта тема буквально бесконечна.

Изображения меридианов

На изображениях меридианов в начале каждого из разделов приводятся номера точек. Из-за того, что в некоторых областях точек особенно много, пронумеровать их все не всегда представляется возможным. Более точное положение описано в разделах, посвященных конкретным точкам. Кроме того, я включила в книгу изображения, которые помогут вам найти некоторые из наиболее часто используемых точек.

Акупрессура

Если вы хотите попробовать самостоятельное лечение акупрессурой, я включила в книгу объяснение, как лечить себя эффективно. Пожалуйста, знайте, что в интернете много дезинформации. Всегда интересуйтесь, какое образование имеет человек, дающий вам советы. Проблема не в том, что неверная информация может нанести вам вред, а в том, что вы можете из-за нее сделать вывод, что акупрессура не работает.

Сходите на прием к лицензированному акупунктуристу

Если вы хотите пройти сеанс акупунктуры, лучше всего обратиться к лицензированному акупунктуристу. Чтобы получить государственную лицензию, акупунктурист должен окончить школу акупунктуры — это программа выпускного курса. У лицензированного акупунктуриста должно быть образование в области восточной медицины.

У меня диплом магистра восточной медицины (MSOM). У других акупунктуристов могут быть другие дипломы и степени, но ваша цель — найти человека, который три или четыре года изучал китайскую медицину в вузе. Это гарантирует, что вы получите наилучшую возможную помощь. Курс восточной медицины включает в себя все аспекты китайской медицины: китайское траволечение, акупунктуру, гуаша, лечение банками, моксibuстию и туйна (китайский терапевтический массаж).

Функции точек

Я выбрала самые распространенные функции акупунктурных точек и симптомы, связанные с каждой из точек. Я собрала информацию из многочисленных источников. В тех случаях, когда это важно, я описывала функции точек в терминах китайской медицины. В большинстве случаев функции описаны современной медицинской терминологией.

Маркированные списки важных акупунктурных точек

Самые часто используемые акупунктурные точки — это точки, у которых больше всего показаний, или функций. Я показала, какие точки используются чаще всего, объединив точки с наибольшим количеством показаний в маркированный список.

У важных точек чаще всего есть много функций, и они намного сильнее, чем другие точки на меридиане. Некоторые точки используются редко. Их можно применять для лечения боли, объединяя с другими точками на меридиане, но вот при лечении внутренних заболеваний они почти не используются.

Невероятная акупунктура

Вы, возможно, не поверите, узнав, что делают некоторые точки. Вы в этом не одиноки. Это всегда неожиданность, и даже через 20 лет изучения акупунктуры

я продолжаю узнавать о новых точках и новых способах использования тех точек, которые я уже знаю 20 лет.

Китайская медицина — это очень богатая медицина. Ее применяют уже более 2000 лет, и она продолжает развиваться. Хотя современные исследования так и не смогли объяснить, как работает акупунктура, в Китае она уже не одну тысячу лет является главной формой медицины. Она лечит болезни, с которыми не справляется современная традиционная медицина, потому что помогает организму лечить себя. Акупунктура восстанавливает здоровые функции организма. Она помогает телу исцеляться. Если вы были здоровы, то ваш организм знает, как вылечить себя. Ему просто нужен стимул, который сподвигнет его на лечение.

Расположение точек

Большинство акупунктурных точек находятся на обеих сторонах тела. Можете лечить любую сторону. Некоторые точки находятся в середине тела, например, меридиан Жэнь или меридиан Ду; кроме того, есть особые точки, на которые нужно воздействовать только с одной стороны.

Акупунктура при беременности

Есть точки, на которые не нужно воздействовать во время беременности. В разных источниках пишут о разных точках. Чаще всего рекомендуют избегать точек: Селезенка 6, Толстая кишка 4, Жэнь 4, Мочевой пузырь 31, 32, 33, 34, Желчный пузырь 21 и Мочевой пузырь 60. Воздействие на эти точки противопоказано при беременности — это означает, что при беременности их нужно избегать.

Хотя применение акупунктуры при беременности помогает матери родить очень спокойного ребенка, воздействия на эти точки обычно избегают, пока мать не готова к родам. Для борьбы с тошнотой во время беременности используется акупрессура в точке Перикард 6; кроме того, точка Мочевой пузырь 67 применяется для переворота плода при тазовом предлежании.

Некоторые точки не нужно использовать при беременности, но в целом проблем, скорее всего, не будет. Более того, некоторые акупунктуристы даже специализируются на лечении беременных женщин, чтобы облегчить проблемы, связанные с беременностью, или облегчить стресс и повысить уровень энергии. Я не рекомендую

Введение

акупрессуру для беременных без профессиональной помощи акупунктуриста. Пожалуйста, обратитесь за помощью к лицензированному акупунктуристу.

Названия меридианов

У каждого меридиана есть имя. Некоторые меридианы обычно называют на родном для акупунктуриста языке, другие же — на китайском, например, меридиан Жэнь. Меридиан Жэнь (переднесрединный) также называют «меридианом зачатия», меридиан Ду (заднесрединный) — «управляющим меридианом». Названия меридианов говорят о том, с каким органом они соединены, но это вовсе не значит, что это их единственная функция. Каждый меридиан взаимосвязан с другими. Лечить один отдельный недуг практически невозможно. У каждой точки есть множество функций, а меридианы взаимосвязаны.

Вам встретятся разные названия меридианов, их еще могут называть каналами или сосудами. Меридиан — это сигнальный путь в организме. Когда вы стимулируете акупунктурную точку, она улучшает циркуляцию в меридиане, который вы лечите, а также в органах, связанных с ним, и в соединенных с ним меридианах.

Примечание для акупунктуристов

Эта книга не является учебным пособием для акупунктуристов. В ней нет китайских названий точек, не говорится о глубинах или углах введения иглолок. Точки называются только по номерам, за исключением точек, у которых нет общепринятых номеров, например дополнительных точек. Меридианы перечислены в порядке латинского алфавита, чтобы точки легче было найти.

В этой книге есть разница между терминами «Печень» и «печень». «Печень» с большой буквы относится к китайской теории о печени. В некоторых случаях две теории одинаковы, но я постаралась указывать название органа с большой буквы везде, где его функции отличаются от принятых в западной теории.

ГЛАВА I

Как работает акупунктура

Вам не обязательно знать, как работает акупунктура, чтобы лечить себя с помощью акупрессуры, не обязательно и помнить наизусть, что делает каждая точка, но красота китайской медицины в том, что у нее есть собственная система диагностики и лечения. Например, вам не обязательно знать, какая именно у вас проблема с пищеварением: достаточно будет лечить точки, которые регулируют пищеварение, и ваш организм излечит сам себя.

Как акупунктура лечит боль

Боль — это очень большая тема. С помощью акупунктуры можно облегчить боль самыми разными способами. Ключевая идея, которую нужно помнить: акупунктура любого типа *восстанавливает нормальный приток крови к области, которая болит*. Боль вызывается отсутствием здорового кровотока. После улучшения циркуляции крови тело может вылечить себя.

Есть много вариантов лечения боли, десятки способов вылечить боль любого вида. Еще акупунктура помогает разрушить рубцовую ткань и расслабить напряженные мышцы. Боль, связанная с нервом, облегчается, когда акупунктура восстанавливает здоровое кровообращение в пораженной области.

Когда вы обращаетесь за акупунктурой, чтобы вылечить боль, в большинстве случаев вы одновременно сможете вылечить и другие проблемы со здоровьем. Это самое настоящее холистическое лечение. Лечится сразу все тело. Акупунктура лечит не симптомы, а глубинные причины болезни и помогает организму полностью с ней справиться.

Локальная или дистальная?

Локальные точки располагаются вблизи места, которое болит. *Дистальные* точки — на том или ином расстоянии. Боль в спине, например, можно лечить

с помощью примерно 100 акупунктурных точек. Точки для лечения боли в спине располагаются на ладонях, руках, ушах и в других местах. От типа боли зависит, какие точки окажутся наиболее эффективны. На ладони есть несколько точек, которые очень хорошо помогают от боли в спине. Выбор точек в том числе зависит и от стиля работы вашего акупунктуриста.

Чтобы вылечить боль, акупунктуристы определяют, какой меридиан поражен. Стимуляция точек, находящихся на пораженном меридиане, восстанавливает нормальное кровообращение. Кроме того, мы лечим не только пораженный меридиан, но и точки на более сильных меридианах, расположенных в этой области. Дистальная акупунктура — это лечение точек, восстанавливающих равновесие пораженного меридиана. Лечить боль с помощью акупунктуры можно сотнями способов. Например, для простого лечения боли в руке могут использоваться точки Толстая кишка 4, 11 и 15. Эти точки очень хорошо восстанавливают здоровое кровообращение в руке.

Как акупунктура лечит эмоции

Китайская медицина учит, что физический дисбаланс может привести к эмоциональному. Разум неотделим от тела. Разум воздействует на тело, и наоборот. Лечение тела акупунктурой и китайскими травами очень полезно для эмоционального здоровья. Вы не можете быть эмоционально здоровы, если вы не здоровы физически.

Такие эмоции, как тревожность или стресс, связаны с дисбалансом в конкретных органах. Стресс, например, связан с вашей Печенью. Тревожность — с Сердцем. Стресс можно лечить с помощью меридиана Печени. Печень 2 и 3 — самые часто используемые точки для Печени, хотя Селезенка 6 тоже регулирует Печень. Тревожность и бессонницу можно вылечить, регулируя и успокаивая Сердце.

При тревожности и бессоннице обычно используются точки Перикард 6 и Сердце 7. Зачастую есть и другие дисбалансы, которые нужно лечить. Собственно говоря, у большинства людей разбалансированы сразу несколько систем органов.

Диагностика в китайской медицине

Диагностика в китайской медицине включает многочисленные вопросы. Эти вопросы рассказывают нам, как работает ваш организм. Вопросы могут показаться

совершенно не связанными с вашей болезнью, но в китайской медицине они связаны. Мы посмотрим на ваш язык, чтобы определить его цвет и состояние слизистой оболочки, а также форму. Мы прощупаем пульс — это даст нам больше информации о вашем здоровье.

В китайской медицине есть десятки так называемых *паттернов органов*. У вас может быть один такой паттерн, а может быть и много. После постановки диагноза с помощью акупунктуры начинают лечить дисбаланс, лежащий в корне ваших проблем. Симптомы, которые кажутся вообще не связанными с вашими проблемами, в китайской медицине могут быть очень важны для постановки диагноза. Симптомы уходят после того, как удается справиться с лежащим в их основе дисбалансом.

Инь и Ян

Вы, возможно, слышали про Инь и Ян, и вам интересно, что это такое. Теория в этом вопросе весьма обширна, но я хочу, чтобы вы получили хотя бы базовое представление о них, потому что одни акупунктурные точки лечат Инь, а другие — Ян.

Ян — это горячая, сухая энергия. Она связана с активностью, с ним можно ассоциировать тестостерон. С возрастом наши Почки начинают работать хуже, и из-за этого снижаются уровни гормонов. Инь — это прохлада и влажность. Инь связана с эстрогеном. У всех нас есть и Инь, и Ян. У мужчин больше Ян, чем у женщин. Больше всего Ян у детей. Они настоящие сгустки энергии. Это очень упрощенное объяснение, но я хочу, чтобы меня было легко понять.

Чтобы тело было здоровым, оно должно содержать достаточные количества Инь и Ян. В китайской медицине применяется множество различных растительных настоек для усиления Инь и Ян в почках, чтобы улучшить здоровье с возрастом.

Паттернов органов существует много десятков, но я хочу рассказать вам о самых распространенных. Паттерны органов, описанные в этом разделе, чаще всего наблюдаются в клинической практике. Если вы понимаете, как китайская медицина описывает работу органов, то поймете и то, как с помощью акупунктуры можно лечить сразу столько разных болезней.

Пожалуйста, помните: всего *одного* симптома достаточно, чтобы понять, что в основе проблем со здоровьем лежит тот или иной паттерн органов. Во многих случаях у пациентов и есть всего один симптом.

Почечные паттерны

Самые распространенные дисбалансы в Почках — это дефицит Инь или Ян. Почки очень важны, и лечение почек поможет разрешить проблемы, ассоциирующиеся со старением. Существуют также антивозрастные китайские тонизирующие травы, которые улучшают уровень энергии и лечат расстройства, связанные с Почками.

Дефицит Ян в Почках

Частые симптомы дефицита Ян в Почках: боль в пояснице, слабые или болезненные колени, слабые ноги, чувство холода, когда другим комфортно, импотенция, преждевременное семяизвержение, усталость, частое или обильное мочеиспускание, апатия, отечность ног и бесплодие. Дефицит Ян в Почках часто коррелирует с недостатком тестостерона. В китайской медицинской теории старение ассоциируется с уменьшением почечной энергии. Такие недуги, как недержание мочи, часто удается вылечить с помощью акупунктуры и китайских трав.

Дефицит Инь в Почках

Частые симптомы дефицита Инь в почках: головокружение, тиннитус (звон в ушах), плохая память, проблемы со слухом или глухота, сухость во рту по ночам, жажда, боль в пояснице, ломота в костях, бессонница и ночная потливость. Дефицит Инь в Почках часто коррелирует с недостатком эстрогена.

Для лечения дисбалансов в Почках можно использовать точки Почка 3, 6 или 7. Мне нравится использовать сразу все три. Китайские травы нередко играют важную роль при восстановлении баланса Почек. Одно из средств, стимулирующих почки, — кордицепс.

Селезеночные и желудочные паттерны

Функции Селезенки в китайской медицинской теории совсем не такие, как в западной медицине. Селезенка в китайской медицине ассоциируется с пищеварением и выработкой энергии. Самый распространенный дисбаланс — дефицит энергии Ци в Селезенке.

Дефицит Ци в Селезенке

Слабая Селезенка может вызывать потерю аппетита, вздутие живота после еды, усталость, бледность, слабость в руках и ногах, жидкий стул. Кроме того, слабость селезенки может вызвать избыточное скапливание жидкости в организме. Желудок 36 — это самая сильная точка для укрепления и регулирования пищеварения, а также повышения уровня энергии. Слабое пищеварение затрудняет достижение полного здоровья, потому что вы не получаете достаточно питательных веществ из еды.

Желудочный огонь

Симптомы желудочного огня: жгучая боль в районе желудка, жажда холодных напитков, постоянный голод, кровоточивость десен, кислотный рефлюкс, запоры, рвота после еды и плохой запах изо рта. Этот паттерн не самый распространенный, но напоминает гастрит — воспаление желудка.

Сердечные паттерны

На Сердце влияют все эмоции. Дисбаланс Сердца часто проявляется тревожностью и бессонницей. Для лечения дисбалансов Сердца обычно используется меридиан Сердца. На точки Сердце 5, 6 и 7 нередко воздействуют в комбинации с точками Почек, чтобы справиться с глубинным дисбалансом. Желудок 36 можно использовать для повышения уровня энергии, что также действует на Сердце.

Дефицит Ци в Сердце

Когда энергия Сердца невелика, это может вызывать palpitations, одышку при физических нагрузках, необычную потливость, бледность и усталость. Palpitations — это когда вы чувствуете биение вашего сердца.

Дефицит крови в Сердце

Дефицит крови в Сердце может вызвать palpitations, головокружение, бессонницу, плохую память, тревожность, пугливость, бледность лица и губ.

Дефицит Инь в Сердце

Дефицит Инь в Сердце может вызвать palpitations, бессонницу, пугливость, плохую память, тревожность, эмоциональную беспокойность, покраснение лица, чувство жара с утра, ночную потливость, сухость во рту и горле, а также «жар пяти ладоней», когда ваши ладони и ступни кажутся горячими. Такой паттерн распространен при менопаузе.

Сердечный огонь

Сердечный огонь вызывает palpitations, жажду, язвочки на языке, возбуждение или беспокойство, жар, бессонницу, покраснение лица и горький привкус во рту.

Легочные паттерны

Легкие можно лечить акупунктурой для облегчения простуды и гриппа, лечения астмы, бронхита и любых других недугов, связанных с легкими. Сильные легкие гарантируют здоровый уровень энергии.

Дефицит Ци в легких

Дефицит Ци в Легких приводит к слабости легких, а это вызывает одышку, кашель, слабость голоса и нежелание говорить. Еще это может быть побочный эффект простуды или гриппа. Кашель при простуде ослабляет Легкие, а это может привести к хроническому слабому кашлю. Некоторые люди вообще до конца не восстанавливаются от простуды, гриппа или бронхита. Легкие остаются слабыми. Натуральные средства, например кордицепс, укрепляют легочную энергию и помогают восстановить здоровое функционирование легких.

Флегматический жар, перекрывающий Легкие

Избыток слизи в легких может вызывать лающий кашель — глубокий кашель, который похож на собачий лай, — обильное выделение желтой мокроты, одышку, астму и сдавленное чувство в груди. В некоторых случаях это коррелирует с бронхитом. Тип кашля скажет вам, что именно является его причиной. Слабый кашель возникает из-за слабых легких, а глубокий и лающий — избытком слизи и воспалением в легких.