

Современный самоучитель

Лао Минь  
**САМОМАССАЖ  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ  
ТОЧКИ**



**Большой понятный  
самоучитель**

**Лао Минь**  
**Самомассаж: целительные**  
**точки. Большой**  
**понятный самоучитель**  
**Серия «Современный самоучитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66216406](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66216406)*

*Самомассаж: целительные точки. Большой понятный самоучитель:*

*АСТ; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-17-139223-9*

### **Аннотация**

Массажное воздействие на целительные точки используется в практике медицины Востока на протяжении уже нескольких тысячелетий. Эта методика дает возможность влиять на энергетическую составляющую организма: человек здоров тогда, когда ток энергии в теле гармоничен и насыщен. Массажное воздействие на точки возвращает организм в состояние гармонии, помогает ему не только справляться с различными болезнями, но и предупреждать их появление.

Эта книга научит вас с помощью массажа воздействовать на биологически активные точки тела и поможет сохранить здоровье вам и вашим близким.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Содержание

Введение	6
Целительный массаж	6
Когда и кому необходим массаж и самомассаж	8
Когда массаж следует применять с осторожностью	11
Приемы скорой помощи в любых условиях	13
Надавливание	14
Боль играет на нашей стороне!	17
Растирание, разминание, выжимание	21
Подготовка к массажу	25
Простукивание и похлопывание	26
Массаж – установка на выздоровление	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Минь Л.**  
**Самомассаж: целительные**  
**точки. Большой**  
**понятный самоучитель**

© Лао Минь, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

\* \* \*

# Введение

## Целительный массаж

Массажное воздействие на целительные точки, которое на протяжении нескольких тысячелетий используется в практике медицины Востока, – очень популярный и быстрый способ оздоровления организма, дающий своего рода ключи к здоровью. Большинство жителей Китая, Кореи, Японии с детства изучают расположение зон для проведения лечебного массажа при самых разных заболеваниях. Каждый знает главные зоны своего тела, как азбуку, традиция лечения и профилактики при помощи воздействия на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как ежедневные гигиенические процедуры. И именно в таком подходе к сохранению здоровья и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!

Так почему бы нам не научиться пользоваться этим поистине волшебным средством, чтобы за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или мигрени? Тем более что для этого совсем не обязательно обладать какими-то медицинскими знаниями. Конечно, для лечения тяжелых заболеваний, применения таких процедур, как иглоукалывание и прижигание биологически

активных точек, необходимо глубокое погружение в мир восточной медицины и длительное обучение. Но оказать своему организму помощь при неотложных состояниях или, напротив, предупредить болезнь под силу каждому из нас.

Освоить восточный массаж и найти свои лечебные точки совсем нетрудно! Для этого понадобится атлас биологически активных точек и меридианов, приведенный в конце этой книги, подробное руководство по способам массажного воздействия, которое вы найдете в следующих главах, и собственные руки.

Массаж активных зон по эффективности сродни иглоукалыванию или прогреванию, а проделать его можно самостоятельно в любом месте и в любое время! Ведь главный инструмент для лечения у вас всегда при себе – ваши руки. Работа с точками не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

# Когда и кому необходим массаж и самомассаж

Массаж точек считается эффективным **методом быстрой помощи** при многих внезапных болях и болезненных состояниях: печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное давление и многое другое.

Воздействие на нужные участки способно быстро **снять стресс** и предотвратить его последствия.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма.

И наконец, его можно и нужно использовать на всех **этапах лечения**:

- **нервной системы:** невралгии и невриты, а также частичная потеря чувствительности, парезы тканей, вялые параличи, головные боли, миалгии и миозиты, бессонница и вегетососудистая дистония;
- **дыхательной системы:** в том числе бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- **сердечно-сосудистой системы:** гипертония и гипотония (сниженный тонус сосудов), стенокардия, хроническая недостаточность миокарда и даже реабилитация после инфаркта;
- невыраженного (умеренного) **атеросклероза сосудов**

**головного мозга;**

- **желудочно-кишечного тракта:** в первую очередь нарушение моторики кишечника, а также хронический гастрит;

- **репродуктивных органов у женщин и мужчин,** а также **болезней системы выделения:** в том числе ишурия (задержка мочи), недержание мочи, импотенция;

- **эндокринной системы** (нарушение обмена веществ);

- **последствий травм,** а в большинстве случаев – на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов; лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа;

- **болей в спине, шее, пояснице:** остеохондроз и радикулит, хронические артриты (даже в острой стадии), артрозы суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничение (контрактура) подвижности суставов;

- **болезней кожи:** хронические дерматозы различного происхождения в неострой фазе, нейродермиты, крапивница, рецидивирующий фурункулез в неострой стадии, герпетическая инфекция;

- **стоматологических заболеваний и при необходимости использования лицевой хирургии:** пародонтоз, артрозы верхнечелюстных суставов, невралгия лицевого нерва, нарушения и спазмы мимической и жевательной мускулатуры.

Кроме всего прочего, самомассаж – это и своевременная **косметологическая помощь**, и прекрасное средство для сохранения молодости и красоты! Увядание кожи, сниженный тонус глубоких мышц лица, образование двойного подбородка и целлюлита – все эти процессы вы можете предотвратить или значительно замедлить при помощи самомассажа.

В этой книге вы найдете сборник простых и действенных приемов снятия усталости, лечения и, что немаловажно, самодиагностики.

Пальцы, надавливая на кожу, ощупывая ткани, становятся самым тонким, самым чувствительным индикатором неполадок. А эффект от чуткой диагностики и массажа будет заметен совсем скоро!

# Когда массаж следует применять с осторожностью

Как и любая врачебная процедура, интенсивные приемы массажа имеют определенные ограничения. Перед такими приемами мы будем вводить предостережения. Относитесь к ним внимательно, но не расстраивайтесь, если они вас касаются! Всегда существуют способы «обойти» ограничения за счет других видов массажа. И конечно, мы будем находить такие обходные маневры.

Сейчас же обратите внимание на общие **противопоказания к проведению массажа**.

- Вторая половина беременности и первый месяц после родов являются абсолютным противопоказанием к самомассажу в области живота. А вот массаж груди в период грудного вскармливания и после его завершения бывает очень полезен!
- Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния.
- Поражения кожи – травмы, ожоги, гнойные и грибковые инфекции. При фурункулезе и микозах в местах высыпаний и на значительной территории вокруг них противопоказан любой массаж, и эти заболевания требуют кропотливого лечения.
- Резкое истощение организма.

- Опухоли любого характера и локализации.
- Выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям (то есть холестериновые отложения на стенках сосудов, в которые разрастается соединительная ткань) требует осторожности. В этом случае вам следует ограничиться массажем кистей и стоп.
- Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе острые миокардиты (воспаление сердечной мышцы), воспаления сердечных оболочек, пороки сердца в стадии декомпенсации (снижающие качество жизни), гипертоническая болезнь 3-й степени и такие серьезные сердечные патологии, как инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность.
- Категорическим противопоказанием к массажу ног, поясницы является варикозное расширение вен 2–3-й степени, тромбофлебиты.
- Выраженные неврозы с аффективными состояниями, а также судорожными припадками.

**Внимание!** Перед тем как вы начнете использовать техники восточного массажа, рекомендуется проконсультироваться с врачом!

# **Приемы скорой помощи в любых условиях**

Неотложные состояния настигают нас внезапно. Некоторые из них мы можем снять сами, а иногда и просто обязаны это сделать, если врачебная помощь недоступна.

Однако для скорой помощи с массажем есть серьезные предостережения, вы найдете их перед описанием соответствующих приемов. Отнеситесь к предостережениям внимательно!

# Надавливание

Это один из самых простых массажных приемов, однако именно он наиболее эффективно снимает внезапную боль.

Надавливание производится достаточно интенсивно, но при этом дискомфорта оно доставлять не должно.

Среднее время воздействия на определенную зону составляет **5–7 секунд**.

Зоны на шее являются исключением, они надавливаются не более **3 секунд**.

Этот прием вы будете использовать довольно часто, поэтому давайте научимся выполнять его правильно!

*Большой палец* – самый удобный для выполнения надавливания, он всегда должен быть жестким. Для надавливания используют подушечку пальца, движение направлено книзу, перпендикулярно к поверхности давления.

Посмотрите на фотографии, на них показаны правильное (фото 1, а) и неправильное (фото 1, б и фото 1, в) положение руки во время работы.

**а**



**б**



**в**



**Фото 1.** Положение большого пальца при надавливании: правильное (а), неправильное (б, в)

Если вы думаете, что неправильное положение навредит массируемой коже или мышцам, то ошибаетесь. При достаточно сильном надавливании

мы рискуем травмировать суставы пальца. Именно для поддержания массирующих пальцев в здоровом рабочем состоянии требуется правильная техника выполнения!

*Совмещенные большие пальцы* (вернее, подушечки больших пальцев) обладают удвоенной силой (фото 1, г). Если вы правша, левый палец помещается сверху и дополняет усилие правого.

*Указательный и средний пальцы* вместе также обладают удвоенной силой, если средний палец поместить на кончик указательного пальца (фото 1, д). В основном этот прием используется, когда совмещать большие пальцы неудобно.

*Четыре или три сложенных пальца (указательный, средний и безымянный)* – наш следующий инструмент. Чаще всего этот способ надавливания используется для работы с большими поверхностями тела: живот, спина, лицо.

Г



Д



**Фото 1.** Положение большого пальца при надавливании: совмещенные пальцы (г, д) (*окончание*)

*Ладони* (или только *опорная часть ладони*) тоже нужны для больших участков, а также для давления на глаза. Ладони не поранят глаза, как это могут сделать пальцы при случайном соскальзывающем движении.

## **Боль играет на нашей стороне!**

Причиной возникновения хронической суставной боли чаще всего является отек. В очагах воспаления всегда наблюдается повышенный приток крови и лимфы, а отток жидко-

стей бывает затруднен, возникает отечность тканей. Именно отек сдавливает нервные окончания, и они сигнализируют нам о воспалении.

При длительно существующем заболевании основной отек уходит, а вместе с тем притупляется боль. Однако она дает о себе знать ситуационно, при повороте корпуса, например. В этом случае в мышцах всегда можно нащупать хронические уплотнения, их называют **триггерные точки**. Они чрезвычайно болезненны, их массируют в радиальном направлении, начиная издалека, чтобы, постепенно разогревая мышцу, приблизиться к центру воспаления.

**Нахождение триггерных зон всегда связано с чувствительностью тканей, с болевой реакцией: где больно, там и массируем. Это правильно!**

Но существуют и более тонкие механизмы определения воспалительных зон. Они очень важны, поскольку боль не всегда локализуется в участке воспаления, как при остеохондрозе, например.

Мы будем учиться диагностировать ткани во время массажа!

## **Зоны с повышенной или пониженной энергетикой**

Мы работаем с нервным зажимом непосредственно, чтобы снять болевое ощущение, а также с причиной нервного

зажима, чтобы вылечиться. В здоровом теле энергия сбалансирована. В результате эмоциональной перегрузки, травмы или неправильного образа жизни тело ослабевает, а это значит, что движение энергии на каких-то участках прекращается. В таких случаях в одних зонах возникает недостаток, а в других зонах – избыток энергии.

*Зоны с избыточной энергетикой* нащупываются без каких-либо затруднений, поскольку они болезненные, жесткие и твердые. Эти зоны практически всегда связаны с симптомами заболевания.

*Зоны и точки с пониженной энергетикой* связаны с причиной недомогания. Такие зоны интересуют нас в первую очередь, но нащупать их непросто. Под пальцами они ощущаются как полые, пустые. Опытный врач говорит, что зоны с пониженной энергетикой «ждут» прикосновения. От прикосновения в этих местах возникает тупая, «блаженная» боль, которая как бы замещает собой приступ симптоматической острой боли. После работы с первопричиной всегда становится легче.

Чтобы найти их, приходится включать интуицию, вспомнить все о своем прошлом: какие травмы и болезни перенесены, где может быть скрыта боль-причина, а не боль-следствие.

*Тонизирующая техника* состоит в постепенном надавливании, вплоть до сильного, на безжизненные точки. На большие зоны (бедро, например) можно нажимать, накладывая

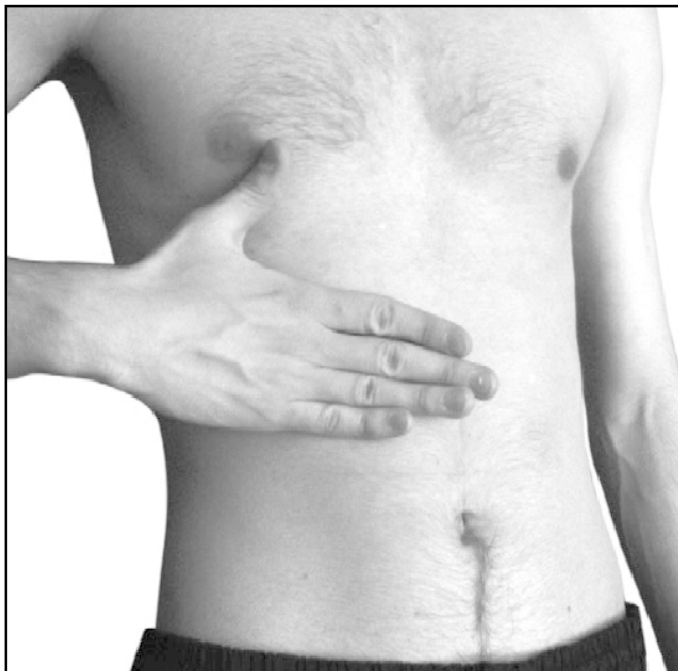
одну ладонь на другую (с удвоенной силой рук), использовать для надавливания локоть. После тонизирования ослабленной зоны, уйдет избыток энергии из напряженных зон, а вместе с ним и острые боли.

# Растирание, разминание, выжимание

Массируя болезненную область, вы можете поглаживать ее открытой ладонью, непрерывно, оказывая воздействие преимущественно на кожу, а можете сделать *обхватывающее* и *прерывистое* движение, затрагивая более глубокие слои. Конечности обхватываются рукой и массируются в прерывистом пульсирующем режиме, с ослаблением и увеличением силы надавливания.

**Растирание** производится плотно, с постоянным давлением, но без болезненных ощущений. Поскольку растирание производится в обе стороны, о векторе направления мы не говорим. Движение может быть *гребнеобразное* или *граблеобразное*. Гребень создают средние фаланги пальцев (фото 2, а), растирание получается мягким. Граблеобразное растирание более жесткое, его производят подушечками первых фаланг пальцев, несколько разводя их в стороны (фото 2, б). *Щипцеобразное* движение тоже считается растиранием, при этом массируемую область захватывают между большим и всеми остальными пальцами руки.

**а**



**Фото 2.** Растирание ребер гребнем ладони



**Фото 2** (окончание). Граблеобразное растирание

**Разминание** тоже соответствует своему названию. Ткани «мят» с переменным усилием, от нулевой чувствительности до порога болевых ощущений. Направление разминания в нашем случае – центростремительное. Когда массаж производится двумя руками, ткани тела захватываются глубоко, одна рука смещает их от себя, другая к себе. Или же движения рук перетекают из одного в другое, создавая непрерыв-

ное разминание.

Для мышц ноги хорошо использовать прием **выжимание** – он позволяет оказывать глубокое воздействие на подкожную клетчатку и на поверхностный слой мышц, а также на расположенные в них сухожилия. Выжимание позволяет активизировать лимфоток в массируемой области, устранить отеки и справиться с застойными явлениями, уменьшить болезненные ощущения. Также этот прием оказывает благотворное действие на кожу, улучшая ее питание и повышая тонус. В целом выжимание оказывает тонизирующее действие на организм, возбуждая центральную нервную систему.

Двигайте плотно прижатую руку по массируемой поверхности, оказывая давление («выжимая») ребром или основанием ладони, костяшкой или подушечкой большого пальца (рука при этом согнута в кулак). Две-три секунды после выжимания кожа выглядит побелевшей, поскольку сдавливаются поверхностные вены – потом кровенаполнение усиленно возобновляется.

# Подготовка к массажу

Приемы надавливания на точки не требуют подготовки, их можно проводить через легкую ткань или на открытом теле. В последнем случае надавливаемые участки и наши руки должны быть здоровыми и чистыми, никаких иных требований нет. Иногда для надавливания используют детские присыпки, чтобы пальцы не скользили по телу.

Для обычного лечебного массажа с применением разминая, растирания и выжимания используйте крем, масло или вазелин, обеспечивающие хорошее скольжение рук. Суставную боль и радикулиты полезно массировать с аптечной мазью (или маслом), содержащей траву живокост.

Можно использовать составы из растительных масел и варьировать их в соответствии с настроением. Попробуем массировать шею, например, многокомпонентным душистым составом, который доставит обонянию удовольствие:

- 40 мл горчичного масла;
- 40 мл миндального масла;
- 20 мл масла зародышей пшеницы;
- 20 капель сандалового масла.

# Простукивание и похлопывание

**Постукивание** по точкам (точнее, **простукивание**) используют как европейский аналог классических приемов восточных школ. Простукивание воздействует на энергетику человека прицельно. Мы не будем много говорить об энергетической системе, но самомассажем-простукиванием обязательно воспользуемся!

Ударные приемы очень легко поддаются объяснению, названия их прекрасно характеризуют.

**Похлопывание** производится плоской ладонью, все пальцы прижаты друг к другу.

**Поколачивание** выполняется кончиками пальцев или кулаком со стороны мизинца.

**Рубление** производят ребром кисти со стороны локтевой кости. Пальцы при этом расслабьте и отведите друг от друга, чтобы не травмировать массируемую руку.

Ударные приемы обычно кратковременны. В европейской школе массажа болезненность не допускается, а на Востоке возможно все, вплоть до образования синяков!

## Массаж – установка на выздоровление

Снятие напряжения за счет массажа – это элемент общего оздоровления. Мы используем легкий массаж, «в одно каса-

ние», никаких противопоказаний к нему нет! А вот этапы подготовки есть – приятный практический и небольшой теоретический.

## **Подготовка рук**

Сам себе массажист и сам себе рефлексолог не располагает ни слабыми электротоками (как электрофорез), ни искусственным источником тепла (как УВЧ), а только лишь собственными теплыми руками! С подготовки рук начинается исцеление.

1. Представьте себе, что намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. К слову, можно по-настоящему помыть руки под струей теплой воды.

# 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.