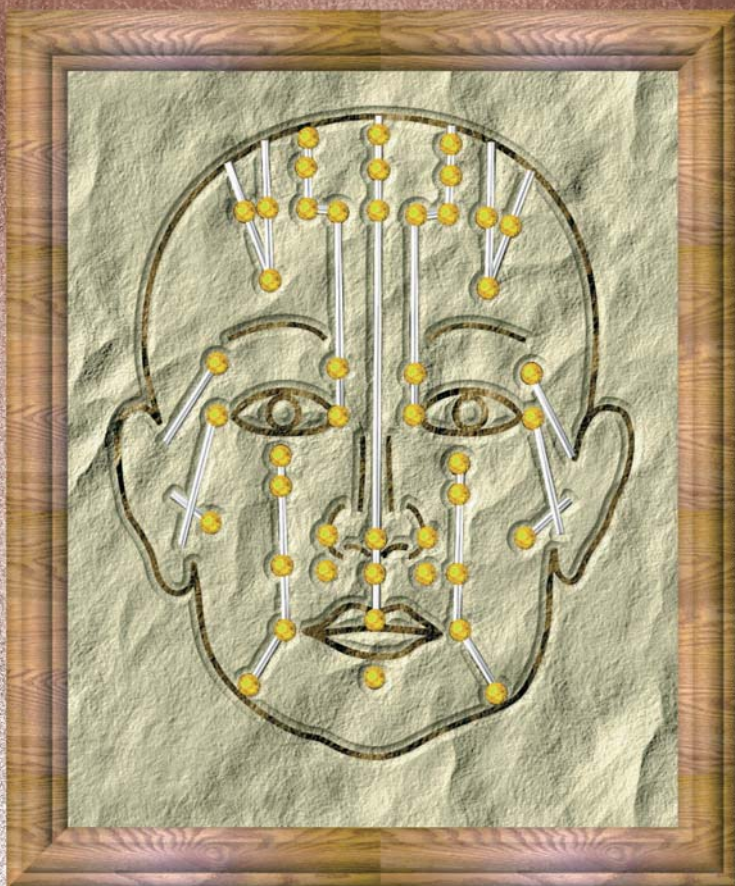


Н.А. Усакова

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Издательство «СПОРТ»

УСАКОВА Н.А.

У 74 Точечный массаж для начинающих. Усакова Нина Андреевна. – М.: Спорт, 2018. – 112 с.

ISBN 978-5-9500182-2-0

В книге «Точечный массаж для начинающих» представлены данные о биологически активных точках и меридианах. Меридианы делятся на янские и иньские. Учение о двух противоположных началах инь и ян составляет мировоззренческую основу древней китайской медицины. Инь и ян выражают противоположные стороны явления. Инь и ян это – торможение и возбуждение, понижение тонуса мышц и спазм их, холод и жар, состояние покоя и деятельности. Инь – снижение, ян – усиление функции органа. Врачи древности считали, что деятельность органов зависит от внутренней энергии, которая циркулирует в меридианах. Они называли её «чи». Избыток энергии «чи» – это ян, недостаток – инь. Когда человек здоров, существует гармонизация между меридианами инь и ян. При развитии патологического процесса эта гармония нарушается, в одних меридианах возникает избыток, в других – недостаток энергии «чи». Методы рефлекторного воздействия (иглоукалывание, прижигание, точечный массаж) направлены на выравнивание тока энергии в меридианах. При составлении методического пособия автор учла, то возникают сложности при запоминании сложных китайских названий точек. Поэтому было использовано рекомендованное Д.М. Табеевой цифро-цифровое обозначение точек. При этом методе римской цифрой обозначается меридиан, арабской цифрой – номер точки на меридиане. Это облегчает освоение метода точечного массажа.

В методическом пособии даны рекомендации, как седатировать (успокаивать) меридиан и в какой период его суточной активности, а также методы возбуждающего и успокаивающего воздействия на точки. При лечении методом точечного массажа нужны знания как о ходе меридиана (например, при проведении линейного массажа), так и о месторасположении точек. Заслуживает внимания информация о так называемых «точках скорой помощи», которые применяют при неотложных состояниях (обморок, предобморочное состояние, шок), даны советы, как снять приступ стенокардии, бронхиальной астмы, уменьшить боль в спине, суставах, в животе.

Книга рекомендуется для врачей и массажистов. Она будет полезна людям, желающим освоить точечный массаж и точечный самомассаж.

© Н.А. Усакова, 2018
© В. Николашин, 2018
© Е. Ильин, 2018
© В. Адаменко, 2018
© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2018

Акупунктурные точки и меридианы

Точечный массаж (пальцевая акупрессура) – это метод рефлекторной терапии, при котором воздействуют массажными движениями на активные точки тела. Эти точки называют еще «жизненными», китайскими, точками акупунктуры. Последнее название в современной литературе встречается наиболее часто и происходит от слова «акус» – игла, обозначая, таким образом, участки тела, в которые производится укалывание иглой при иглотерапии. Однако считают, что правильнее эти точки называть биологически активными (БАТ), так как воздействие на них осуществляют не только иглой, но и прижиганием (прогреванием), массажем, лекарственными препаратами, лазером, металлическими пластинами, шариками.

Возникший в Японии метод цуботерапии является разновидностью точечного массажа. При данном методе для рефлекторного воздействия используют стальной шарик диаметром 1 мм, который закрепляют на коже лейкопластырем на несколько дней, и с его помощью периодически массируют точку. Для проведения точечного массажа рекомендуют также разного вида металлические, деревянные, эбонитовые палочки с шаровидными наконечниками.

Точечный массаж по сравнению с иглоукалыванием – более мягкий по своему действию и менее травмирующий метод терапии, поэтому ему нередко отдают предпочтение при лечении маленьких детей, ослабленных, пожилых больных, больных, испытывающих страх перед лечением иглой. Врач и массажист, освоившие технику проведения точечного массажа, с успехом применяют его при лечении самых разных заболеваний. Основы точечного массажа, методы нахождения и применения наиболее важных и часто использу-

емых для лечения точек акупунктуры может освоить любой желающий, пользуясь специальными руководствами и схемами расположения БАТ. Точечный самомассаж является одним из эффективных методов профилактического лечения.

Акупунктурная точка – это участок кожи и подкожной основы, имеющий комплекс взаимосвязанных микроструктур (сосудов, нервов, клеток соединительной ткани и др.), благодаря которому создается активная зона, оказывающая влияние на нервные окончания и связь между участком кожи и внутренним органом. Область точки характеризуется усиленным поглощением кислорода, более высокой по сравнению с рядом лежащими участками кожи температурой, более низким электрическим сопротивлением. Диаметр активных точек изменяется в зависимости от состояния человека. У бодрствующего человека диаметр точек может составлять до 1 см, у спящего – он меньше. В состоянии эмоционального напряжения и при острых заболеваниях площадь отдельных точек настолько увеличивается, что образуются большие участки кожи с повышенной электропроводностью. При острых болевых синдромах даже неточное попадание иглой в активные точки дает терапевтический эффект. В этих случаях положительное действие оказывают иглоукалывание и точечный массаж болезненных точек, не относящихся к числу БАТ.

Признаком правильного нахождения точки является появление при надавливании на область её расположения особых ощущений, которые называют предусмотренными. Это те ощущения, которые ожидает получить врач при воздействии на точку. Пациент отмечает в области точки ощущение распирания, ломоты, тяжести, болезненности, онемения, о чем он и сообщает врачу. Иногда при сильном надавливании возникает иррадиация ощущения вверх, вниз, в сторону.

Метод рефлексотерапии основан, прежде всего, на использовании точек, расположенных на линиях, которые

древние китайские врачи называли каналами, или меридианами. Есть еще внемеридианные и новые, относительно недавно открытые, точки, которые применяются реже. Отдельные внемеридианные точки обладают высокой эффективностью и относятся к числу часто используемых. Например, при головных болях рекомендуют две внемеридианные точки тай-ян (находятся в центре правого и левого висков) и внемеридианную точку инь-тан, расположенную между внутренними концами бровей (см. рис. 21, 22). Находящиеся на кончиках пальцев внемеридианные точки ши-сюань (см. рис. 25) применяют в том случае, когда больному необходимо оказать экстренную помощь (обморок, шок).

При освоении точечного массажа обычно возникают трудности в связи с необходимостью запоминать сложные китайские названия точек. Избежать этого помогает использование цифро-цифрового обозначения точек (Д. М. Табеева, 1980): римской цифрой обозначают номер меридиана, а арабской – порядковый номер точки на этом меридиане. Этот метод имеет преимущества перед являющимся более распространенным буквенно-цифровым обозначением точки, когда меридиан обозначают одной или двумя буквами английского, французского или немецкого алфавита (в отечественной литературе обычно используются буквы французского алфавита), а точка – арабской цифрой, так как запоминание иностранных букв (это первые буквы названий соответствующих органов – легкого, желудка и т.д.) представляет сложность для людей, не владеющих иностранными языками. Во всех рисунках данного методического пособия применено цифро-цифровое обозначение точек, в таблицах и тексте, наряду с цифро-цифровым обозначением, даны также китайские названия точек. В табл. 1 перечислены меридианы I–XIV, даны их названия на русском и французском языках, их цифровое и буквенное (на французском языке) обозначения, время наибольшей активности.

Существует 14 постоянных (классических) меридианов, из них 12 меридианов парные (с I по XII) и два непарные (XIII и XIV). Эти меридианы следующие: I – легких, II – толстой кишки, III – желудка, IV – селезенки и поджелудочной железы, V – сердца, VI – тонкой кишки, VII – мочевого пузыря, VIII – почек, IX – перикарда, X – трех частей туловища, или трех обогревателей, XI – желчного пузыря, XII – печени, XIII – заднесрединный, XIV – переднесрединный.

Все меридианы делятся на ян-меридианы и инь-меридианы. Учение о двух противоположных началах ян и инь составляет мировоззренческую основу древней китайской медицины. Ян и инь выражают противоположные стороны явления, они находятся в состоянии противоборства, ограничивают и стараются вытеснить друг друга. Ян и инь никогда не находятся в покое, они постоянно дополняют и изменяют друг друга. По восточным представлениям действует правило: *«Если ян отступает, увеличивается инь, а если отступает инь, происходит увеличение ян»*. С позиции ян и инь можно рассматривать деятельность и покой, возбуждение и торможение, жар и холод, избыток энергии в меридиане и недостаток её, избыточность функции органа и недостаточность этой функции. Инь ведаёт внутренней средой живого организма, ян – его внешними проявлениями. Солнечная энергия – это энергия ян, энергия земли – это энергия инь, в организме мужчины преобладает энергия ян, а в женском – энергия инь.

Врачи древности считали, что деятельность органов зависит от внутренней энергии, которая циркулирует в меридианах. Они называли её «чи», в древнеиндийской философии жизненную энергию обозначали как «прана» – первородное животворное дыхание. Когда человек здоров, существует гармония между ян- и инь-меридианами. При развитии патологического процесса эта гармония нарушается, в одних меридианах возникает избыток, в других – недостаток энер-

гии «чи». Методы рефлекторного воздействия направлены на взаимное уравнивание энергии в меридианах.

Таблица 1.

**Наименование и условные обозначения меридианов,
время наибольшей их активности**

Наименование меридиана на русском и французском языках	Цифровое обозначение меридиана	Буквенное обозначение меридиана на французском языке	Время наибольшей активности, часы
Легких/Poumons	I	P	3—5
Толстой кишки/ Gros intestin	II	GI	5—7
Желудка/Estomac	III	E	7—9
Селезенки – поджелудочной железы/Rate – pancreas	IV	RP	9—11
Сердца/Coeur	V	C	11—13
Тонкой кишки/ Intestin grele	VI	IG	13—15
Мочевого пузыря/ Vessie	VII	V	15—17
Почек/Reins	VIII	R	17—19
Перикарда/ Maitre du coeur	IX	MC	19—21
Трех обогревателей/ Trois rechauf feurs	X	TR	21—23
Желчного пузыря/ Vesicule biliaire	XI	VB	23—1
Печени/Foie	XII	F	1—3
Заднесрединный/ Vaisseau gouverneur	XIII	VG	0—24
Переднесрединный/ Vaisseau de Conception	XIV	VC	0—24

Врачи древности считали, что деятельность органов зависит от внутренней энергии, которая циркулирует в меридианах. Они называли её «чи», в древнеиндийской философии жизненную энергию обозначали как «прана» – первородное животворное дыхание. Когда человек здоров, существует гармония между ян- и инь-меридианами. При развитии патологического процесса эта гармония нарушается, в одних меридианах возникает избыток, в других – недостаток энергии «чи». Методы рефлекторного воздействия направлены на взаимное уравнивание энергии в меридианах.

Примерами избытка энергии в меридиане являются патологические процессы в организме, вызывающие боль, артериальная гипертензия, гастрит с повышенной кислотностью, спастические запоры, спастическое сокращение желчного пузыря и желчных протоков, заболевания легких, сопровождающиеся бронхоспастическим компонентом, повышение тонуса скелетных мышц, нарушение кровообращения в нижних конечностях вследствие спазмов сосудов и т.д. Примерами недостатка энергии в меридиане являются артериальная гипотония, гастрит с пониженной кислотностью, атонические запоры, дискинезия желчных путей по гипотоническому типу, парезы, параличи, атрофия мышц конечностей, хронические заболевания, приводящие к истощению больного и снижению защитных сил организма.

Меридианы I–XII объединяются в пары, а именно: I и II, III и IV, V и VI, VII и VIII, IX и X, XI и XII. Пара объединяет янский и иньский меридианы. При поражении какого-либо меридиана обычно находят изменения также в спаренном с ним меридиане, поэтому, проводя лечение, нередко воздействуют на оба меридиана. Обычно в одном из меридианов имеется избыток энергии «чи», в другом – её недостаток. Иногда рекомендуют воздействовать не на пораженный ме-

ридиан, а на соседний. Например, при заболеваниях легких, при которых поражается меридиан I, можно воздействовать не на этот меридиан, а на меридиан II, с которым он составляет пару.

Все ян-меридианы расположены на задней или наружной поверхности тела или конечностей, все меридианы инь проходят по передней поверхности тела или внутренней поверхности конечностей. Исключение составляет янский меридиан желудка, который проходит сначала по лицу, затем по передней поверхности грудной клетки и живота и, наконец, по передненаружной поверхности ноги.

Ручные ян-меридианы II, VI и X начинаются на кончиках пальцев рук и заканчиваются на голове. Ножные ян-меридианы III, VII и XI начинаются на голове, проходят через все тело, заканчиваются на кончиках пальцев ног. Заднесрединный меридиан XIII контролирует все ян-меридианы, а его точка 14XIII да-чжуй является местом соединения всех меридианов ян. Многие ученые подчёркивают важность того, что все меридианы ян или начинаются, или заканчиваются на голове, и придают воздействию на точки лица и волосистой части головы большое значение.

Ножные инь-меридианы IV, VIII и XII начинаются на стопе, поднимаются вверх, заканчиваются в разных точках грудной клетки. Ручные инь-меридианы I, V и IX начинаются в области грудной клетки и заканчиваются на пальцах рук. Переднесрединный меридиан XIV контролирует меридианы инь. Точка 17XIV тань-чжун является местом соединения пяти иньских меридианов (кроме меридиана I). Месторасположение указанных точек дано ниже.

Меридианы имеют собственные акупунктурные точки в количестве от 9 до 67 (см. рис. 1–17).

Парные меридианы I – XII располагают так называемыми стандартными точками:

- 1. Возбуждающая (тонизирующая) точка** – стимулирует меридиан. Рекомендуется воздействовать на нее возбуждающим методом.
- 2. Успокаивающая (седативная) точка** – оказывает угнетающее, успокаивающее действие на меридиан. Рекомендуется воздействовать на нее методом торможения. Методы воздействия на точки акупунктуры описаны ниже.
- 3. Точка-пособник** – усиливает действие тонизирующей или успокаивающей точки, может заменять их в зависимости от метода раздражающего воздействия.
- 4. Стабилизирующая точка (ло-пункт)** – обеспечивает равновесие в спаренных меридианах. От ло-пункта идет вторичный меридиан, осуществляющий соединение со спаренным меридианом. Вторичные меридианы соединяют между собой в пары янские и иньские меридианы по дополнительным связям. Указанные четыре точки находятся всегда на своем меридиане.
- 5. Сочувственная точка.** Сочувственные точки в количестве двенадцати располагаются на первой ветви меридиана VII, проходящей по спине вдоль позвоночника (см. рис. 7, 20). в зависимости от метода воздействия эти точки усиливают действие тонизирующей или успокаивающей точек.
- 6. Сигнальная точка («точка тревоги», «точка-глашатай»).** Часть точек располагается на своем меридиане, часть – вне его. Возникающая в этой точке боль является как бы сигналом «тревоги» пораженного органа.

Меридианы XIII и XIV стандартных точек не имеют.

Месторасположение стандартных точек меридианов I – XII дано в табл. 2.

Таблица 2.

Месторасположение стандартных точек меридианов I–XII

Стандартная точка	Цифровое обозначение и название точки	Месторасположение стандартной точки
Меридиан легких		
Тонизирующая	9I тай-юань	У лучевого конца проксимальной лучезапястной складки, здесь пальпируется пульсация лучевой артерии
Успокаивающая	5I чи-цзе	В центре складки локтевого сгиба, у лучевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча
Пособник	9I тай-юань	см. выше
Ло-пункт к меридиану II	7I ле-цюе	На лучевой стороне предплечья, чуть выше шиловидного отростка лучевой кости, где пальпируется углубление, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня
Сигнальная	1I чжун-фу	В первом межреберье, в сторону от средней линии груди на 6 цуней, кнаружи от сосковой линии на 2 цуня
Сочувственная	13VII фэй-шу	На уровне промежутка между остистыми отростками третьего и четвертого грудных позвонков, в сторону от средней линии на 1,5 цуня
Меридиан толстой кишки		
Тонизирующая	11II цюй-чи	На середине расстояния между наружным надмышечком плечевой кости и лучевым концом складки локтевого сгиба (руку согнуть в локте, точка находится кнаружи от конца этой складки)
Успокаивающая	2II эр-цзянь	Во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава указательного пальца с лучевой стороны, в месте перехода тыльной поверхности в ладонную

Пособник	4II хэ-гу	Между первой и второй пястными костями, ближе к середине второй пястной кости, в ямке
Ло-пункт к меридиану I	6II пьянь-ли	В углублении на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны, выше точки 5II на 3 цуня (точка 5II находится на уровне складки лучезапястного сустава с лучевой стороны, в анатомической табакерке, образованной сухожилиями находящихся здесь мышц)
Сигнальная	25III тянь-шу	На уровне центра пупка, в сторону на 2 цуня
Сочувственная	25VII да-чан-шу	На уровне промежутка между остистыми отростками четвертого и пятого поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня
Меридиан желудка		
Тонизирующая	41III цзе-си	На тыльном сгибе стопы, на одной линии со вторым пальцем, на высоте наружной лодыжки, в углублении
Успокаивающая	45III ли-дуй	На 0,3 см кнаружи от корня ногтя второго пальца
Пособник	42III чун-ян	На самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация артерии, выше межпальцевого промежутка на 5 цуней
Ло-пункт к меридиану IV	40III фэн-лун	На наружной поверхности голени, на 8 цуней выше центра наружной лодыжки и на один цунь кзади
Сигнальная	12XIV чжун-вань	На средней линии живота, посередине между пупком и мечевидным отростком грудины
Сочувственная	21VII вэй-шу	На уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и первого поясничного позвонков, в сторону на 1,5 цуня

Содержание

Акупунктурные точки и меридианы	3
Массажные движения, рекомендуемые при точечном массаже	24
Меридиан I (легких)	30
Меридиан II (толстой кишки)	32
Меридиан III (желудка)	35
Меридиан IV (селезенки –поджелудочной железы)	38
Меридиан V (сердца)	40
Меридиан VI (тонкой кишки)	42
Меридиан VII (мочевого пузыря)	44
Меридиан VIII (почек)	51
Меридиан IX (перикарда)	53
Меридиан X (трех обогревателей)	56
Меридиан XI (желчного пузыря)	59
Меридиан XII (печени)	63
Меридиан XIII (заднесрединный)	66
Меридиан XIV (переднесрединный)	69
Общие принципы сочетания биологически активных точек при точечном массаже	78
Чудесные меридианы	93
Месторасположение точек, входящих в чудесные меридианы I–VIII	97