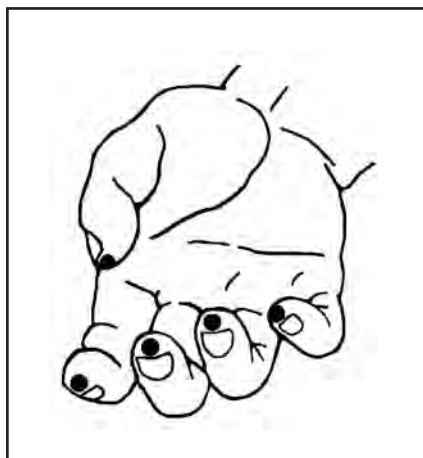


Н. А. Усакова

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Точки скорой помощи ши-сюань
(применяются при обмороке, предобморочном состоянии, шоке,
резком ухудшении общего состояния)



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2018

УДК 53.51
ББК 615.(2Рос-Рус).6-44
У 74

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

ISBN 978-5-9500182-2-0

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