

ДОМ УЧЁНЫХ г. ХАЙФА

<http://dom-uchenyh-0620092.narod.ru/>

МАГИСТР АЛЕКСАНДР КОГАН ©

**ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА:
ПРОСТЫЕ ПРИЁМЫ
САМОПОМОЩИ.**

- 1. ЧЖЕНЬ – ЦЗЮ (КИТАЙ).**
- 2. АУРА И ЧАКРЫ (ИНДИЯ).**
- 3. ШИАЦУ (ЯПОНИЯ).**
- 4. СУ ДЖОК (КОРЕЯ).**

© ВСЕ ПРАВА НА ТЕКСТОВОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ
И СПОСОБ ПОДАЧИ МАТЕРИАЛОВ СОХРАНЕНЫ.

05.2012.

ВСТУПЛЕНИЕ

*Запад есть Запад, Восток есть Восток,
И вместе им никогда не сойтись.
Редьярд Киплинг.*

Представляемый материал полностью относится к Востоку – здесь изложены основы самых крупных и известных систем исцеления, созданных в разных местах этой части света.

Эти системы приведены в порядке старшинства, от более древних к современным.

В заявленном названии темы содержится некоторое упрощение, которое может вызвать недоверие у взыскательного читателя: можно ли доверять простым приёмам, действенны ли они, не будут ли результаты кратковременными? В связи с этим, докладчик счёл необходимым предварить приёмы самопомощи в каждой системе изложением «базы», на которой зиждутся указанные приёмы.

Нужно отметить, что прошедшее со времён Киплинга время внесло существенные коррективы в заявленную им максиму – Запад и Восток не только сошлись, но и практически слились, если не в ментальности и имеющей место в некоторых регионах нетерпимости друг к другу (в основном, с восточной стороны), то в производственном (транснациональные корпорации, совместные «парки развития» и др.), миграционных и других планах, именуемых термином «глобализация», почти полностью.

Вместе с тем, это высказывание относится к целительству на Западе и Востоке самым радикальным образом: настолько радикально разнятся подходы к лечению в учениях Запада и Востока. Эта радикальность заключается в противоположности парадигм и методологий: если западная система основана на аппаратной диагностике, лечении больного органа с применением искусственно создаваемых препаратов, вводимых в организм больного извне, хирургическом вмешательстве, то восточный подход основан на диагностике по пульсу, исследовании болезненных мест и точек, и лечении путём пробуждения защитных сил организма, мобилизации его собственных ресурсов, а при выполнении приёмов самопомощи дополнительно включается мощная психологическая составляющая часть лечения.

Конечно, недопустимо пройти мимо глубочайшего проникновения западной медицины в процессы жизнедеятельности, когда становятся понятными (специалистам, конечно), глубинные процессы функционирования «кирпичиков», на которых основана Жизнь, их состав; нельзя не восхититься ошеломляющими успехами в спасательной и реанимационной ветвях медицины, в хирургии, в трансплантации, «выращивании» органов и во многих других направлениях.

И всё же процесс взаимодействия двух методов подхода к лечению начался и успешно продолжается. Здесь можно отметить признание ВОЗ иглотерапии, как равноправного с другими способа лечения; открытый Р. Фоллем приём индивидуального подбора лекарств при проведении электроakupунктурного обследования; описанные в медицинской литературе случаи, когда к больным, нуждавшимся в операционном вмешательстве и не могущим по другим показаниям получить анестезию, приглашались специалисты по рефлексотерапии, которые с успехом осуществляли иглопунктурную анестезию при сложных полостных операциях.

Исходя из приведенного, докладчик надеется, что материалы доклада представят интерес как для желающих воспользоваться приёмами самопомощи без углубления в обоснования, так и для интересующихся такими обоснованиями и истоками рассматриваемых методов лечения.



1. ЧЖЕНЬ – ЦЗЮ ТЕРАПИЯ.



Источники:

1. Гаваа Лувсан. «Очерки методов восточной рефлексотерапии». Изд. «Здоровья» – Киев, 1986.
2. Интернет.

Ещё в древности на теле человека было определено 365 активных точек, которые объединены в систему постоянных 14 меридианов. Впоследствии были найдены точки, не входящие в систему меридианов: это 171 собственно «внемеридианные» точки, 110 «новых» точек и 170 точек ушной раковины.

В конце 2-го — начале 1-го тысячелетия до нашей эры мыслители Древнего Востока решали вопросы бытия на основе концепций «у — син» и «инь — ян», которые отражают донаучный диалектический материализм. Это философское учение легло в основу практической медицины Древнего Востока. Согласно концепции «у — син» представление об окружающем мире отождествлялось с представлением о пяти стихиях (ветер, жара, влажность, сухость, холод) и пяти первоэлементах (дерево, огонь, земля, металл, вода). Носителем «начала» считался «воздух», или «животворное дыхание» (прана).

В окружающем мире (макрокосмос) человек является миром в миниатюре (микрокосмос), состоит из первоэлементов, которые попадают в организм с пищей, подчиняется общим законам природы, воздействию пяти «стихий», отличаясь от остального мира только наличием разума.

По представлениям древних ученых между всеми пятью первоэлементами существуют неразрывные связи — взаимозависимость и взаимное угнетение, которые и определяют состояние их непрерывного движения и изменения (син — Движение).

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГРАНИЦАХ ПРИМЕНИМОСТИ.

Иглотерапия не является средством от всех болезней. Наилучшие результаты лечения наблюдаются при функциональных расстройствах, т.е. пока наиболее обратимы нарушения в системах организма.

Во всех случаях, когда иглотерапия, прижигание, точечный массаж показаны, лечение нужно начать как можно раньше, а не когда все остальные виды лечения не дали эффекта.

Болезни у лиц молодого возраста излечиваются лучше, чем у лиц старшего возраста.

При хронических заболеваниях с органическими нарушениями вылечить больного с помощью рефлексотерапии бывает трудно, а часто и невозможно, хотя и в этих случаях, как правило, наблюдается симптоматическое улучшение.

В грудном и старческом возрасте иглоукалывание и прижигание противопоказаны, однако с успехом можно применить точечный массаж.



Примечание к обозначениям меридианов.

Существует несколько систем сокращённых обозначений (индексов) меридианов. В последующем изложении принята система, используемая Г. Лувсаном (французская).

ДЕРЕВО

Весна

Ветер

Рождение

Зеленый цвет

Кислый вкус

Гнев

ОГОНЬ

Лето

Жара

Максим.

развитие

Красный цвет

Горький вкус

Радость

ЗЕМЛЯ

Конец лета

Влажность

Изменение

Желтый цвет

Сладкий вкус

Размышление

МЕТАЛЛ

Осень

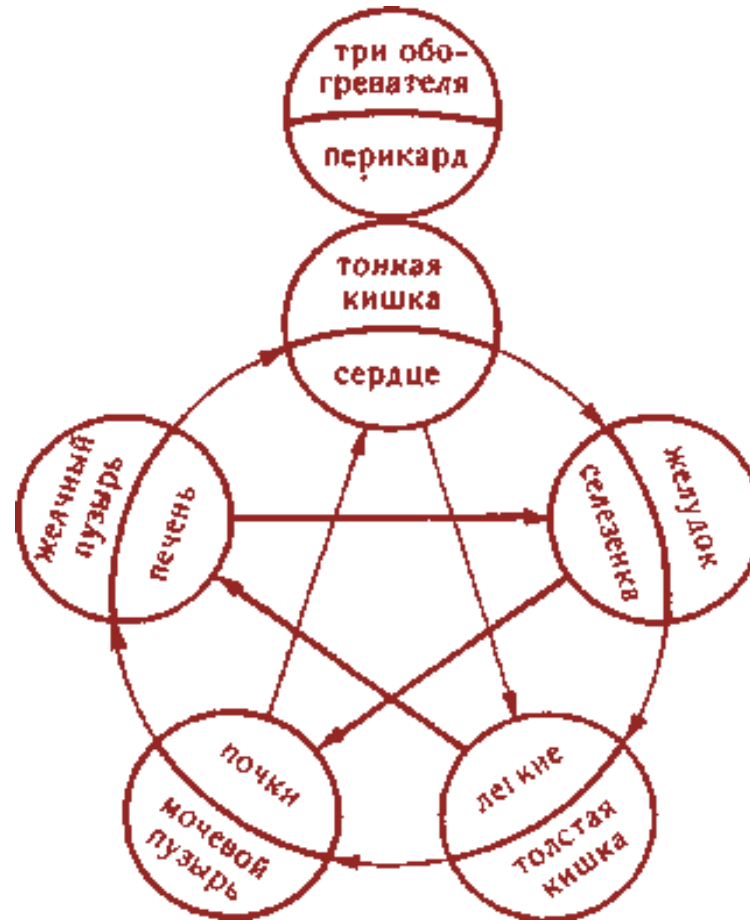
Сухость

Увядание

Белый цвет

Острый вкус

Тоска



ВОДА

Зима

Холод

Исчезновение

Черный цвет

Соленый вкус

Страх

ТЕРМИНОЛОГИЯ.

В «чжень-цзю» используется ряд специфических терминов, требующих разъяснения.

«Ян» и «Инь» - два противоборствующих начала, обеспечивающие круговорот материи в мироздании, а также в живых организмах. «Ян» - жар, возбуждение, прилив, «Инь» - холод, угасание, отлив.

Точка акупунктуры (ТА) – особая точка на теле человека (и животного), чувствительная при воздействии на неё различными способами и позволяющая при квалифицированном подходе добиться положительного терапевтического эффекта.

Меридиан (М) – линия, объединяющая ряд точек по признаку принадлежности к определённому органу или системе, или по признаку расположения. Считается, что по меридианам в определённой последовательности движется энергия ¹⁾, совершающая 1 оборот в сутки. Меридиан проходит по поверхности тела и уходит вглубь по коллатералям, где в определённых местах соединяется с другими меридианами.

Чудесный меридиан (ЧМ) – меридиан, появляющийся на определённой стадии развития болезни и объединяющий точки разных меридианов.

Цунь – индивидуальная мера, позволяющая найти местонахождение точки по анатомическим ориентирам на теле (1 цунь – расстояние между концами складок кожи на 2-й согнутой фаланге среднего пальца руки).

Стандартные точки (СТ) – ряд особых точек на каждом меридиане, обладающих специфическими свойствами. На каждом меридиане имеется 7 СТ: тонизирующая (возбуждающая, прибавляющая); седативная (расслабляющая, отнимающая); пособник – усиливает эффект тонизирующей или седативной точки; противоболевая – становится болезненной при острой патологии; сочувственная – усиливает действие седативной точки; ло-пункт – соединяет два основных меридиана. На некоторых меридианах к ним добавляются групповой ло-пункт – обеспечивает связь между тремя ян- или инь-меридианами рук или ног, и точка-ключ – точка включения чудесного меридиана.

На теле человека определены 12 парных меридианов для внутренних органов и некоторых систем, 2 непарных меридиана, и 8 чудесных меридианов.

.....

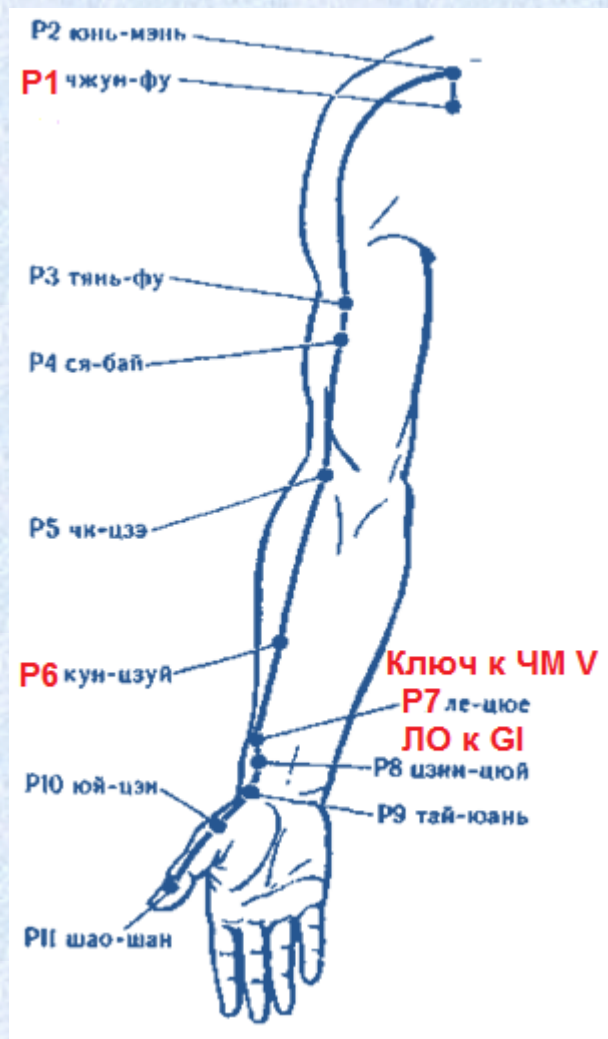
¹⁾ докладчик считает некорректным употребление выражения «движение энергии» - энергия это не материальный объект (и, поэтому, двигаться не может), а введенное в физике понятие, определяющее возможность объекта совершить работу; использование в дальнейшем этого выражения - всего лишь следование глубокой традиции в данном контексте.

ПАРНЫЕ МЕРИДИАНЫ (на левой и правой сторонах тела)

1. МЕРИДИАН ЛЁГКИХ

МАКСИМ. АКТИВНОСТЬ: с 3 до 5 часов

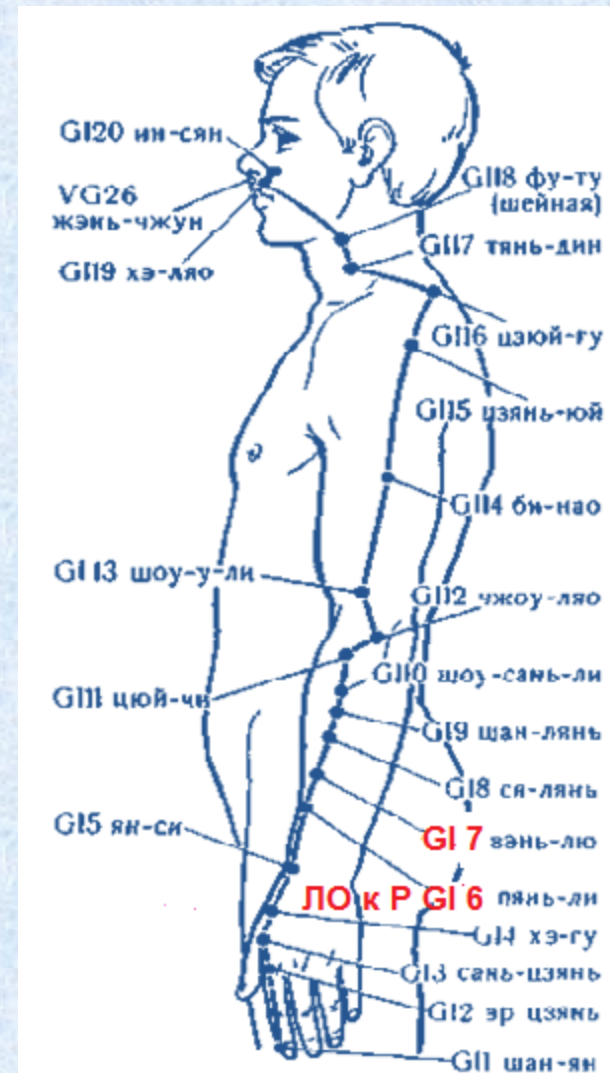
Точки: сигнальная – P1; противоболевая – P6.
ЛО – P7 к GI. Ключ – P7 к ЧМ V.



2. МЕРИДИАН ТОЛСТОЙ КИШКИ

МАКСИМ. АКТИВНОСТЬ: с 5 до 7 часов

Точки: сигнальная – E25; противоболевая – GI 7.
ЛО – GI 6 к P. Ключ – нет.

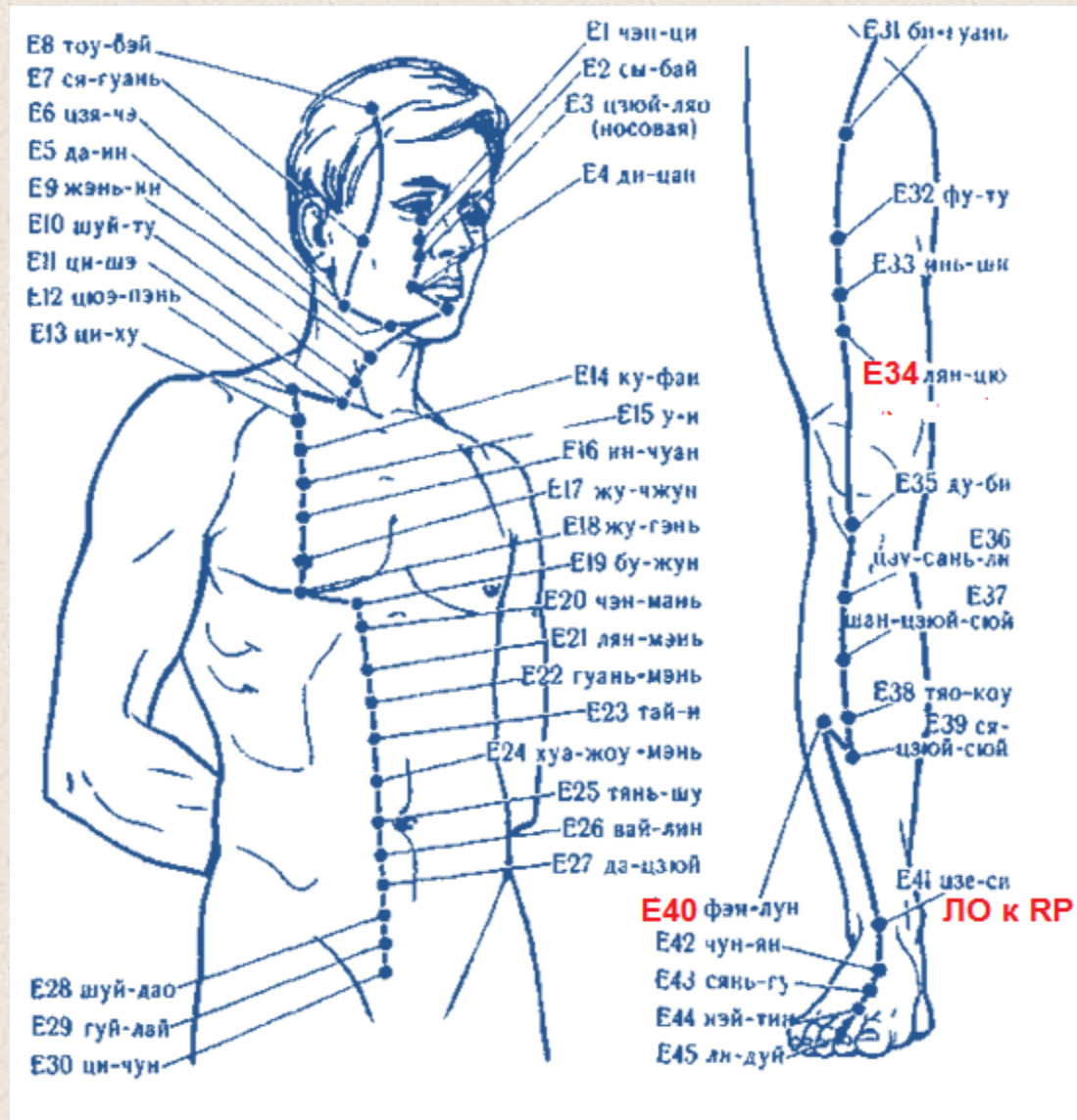


3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА

МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: с 7 ДО 9 часов

Точки: сигнальная – VC12; противоболевая – E34.

ЛО – 40 к РР. Ключ – нет.

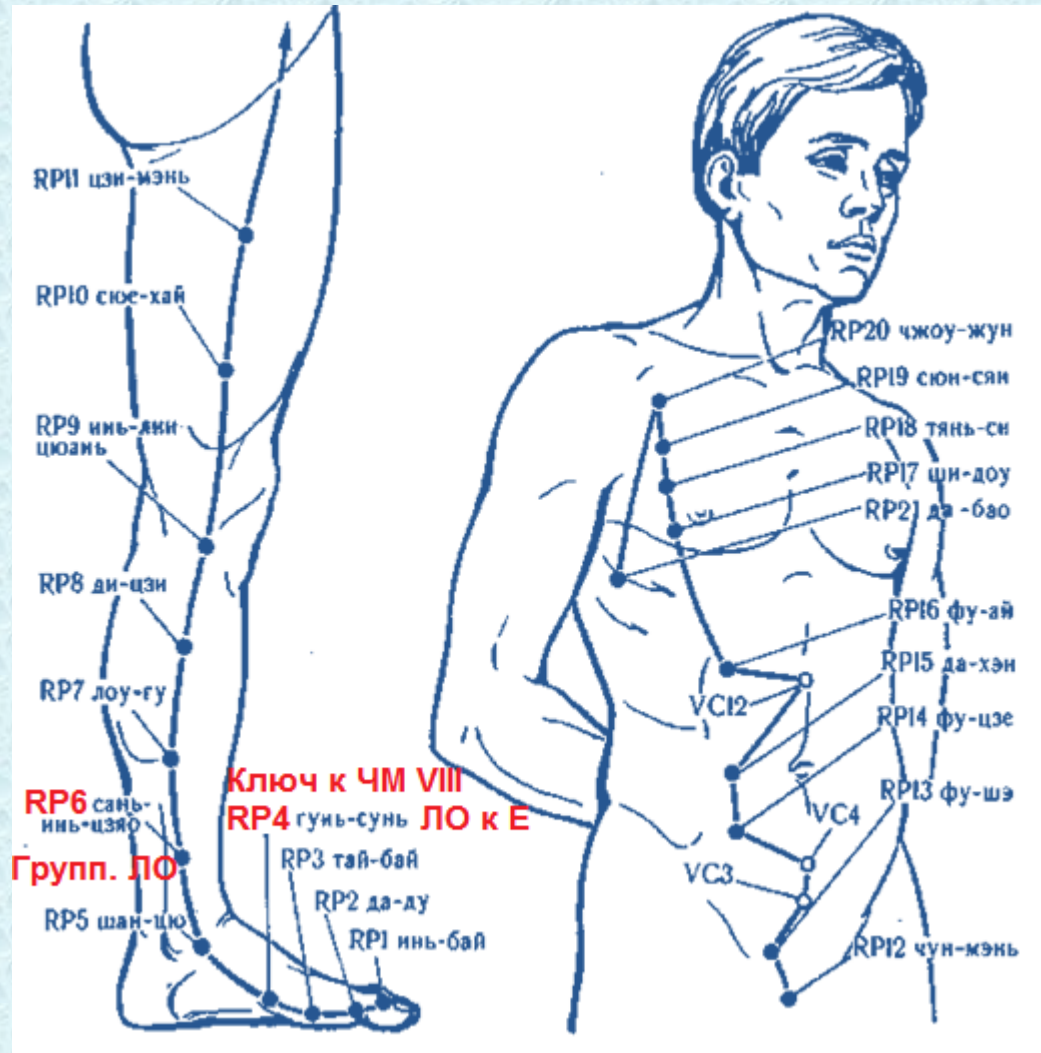


4. МЕРИДИАН СЕЛЕЗЁНКИ-ПОДЖЕЛУД. ЖЕЛЕЗЫ

МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: с 9 до 11 часов

Точки: сигнальная – F13; противоболевая – RP8.

ЛО – RP4 к Е. Групп. ЛО – RP6 к R, F, RP. Ключ - RP4 к ЧМ VIII.

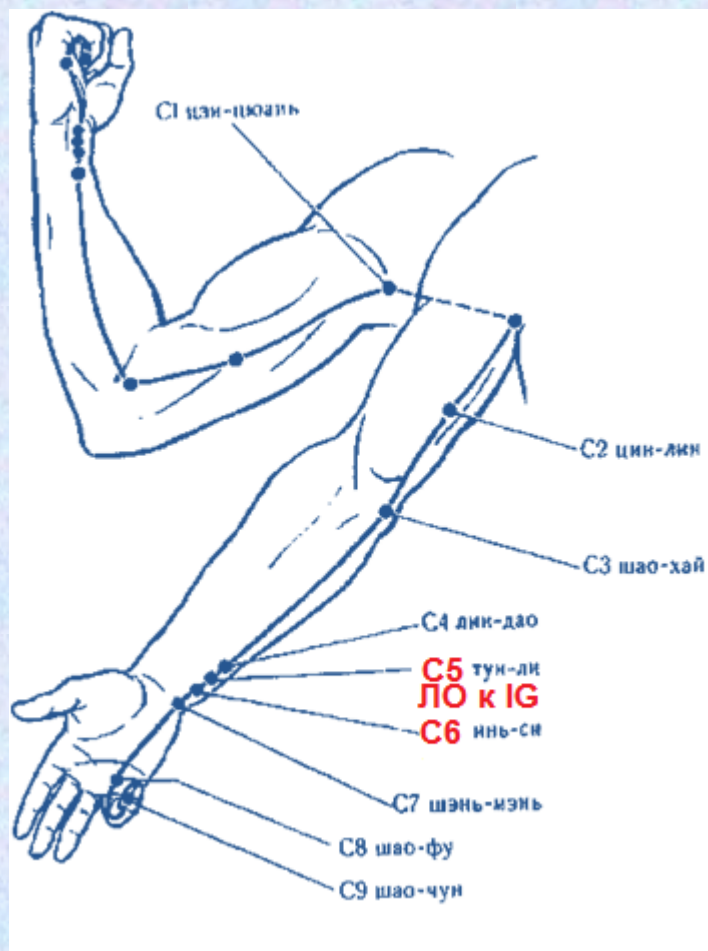


5. МЕРИДИАН СЕРДЦА

МАКСИМ. АКТИВНОСТЬ: с 11 до 13 часов

Точки: сигнальная – VC14; противоболевая – C6.

ЛО – C5 к IG. Ключ – нет.

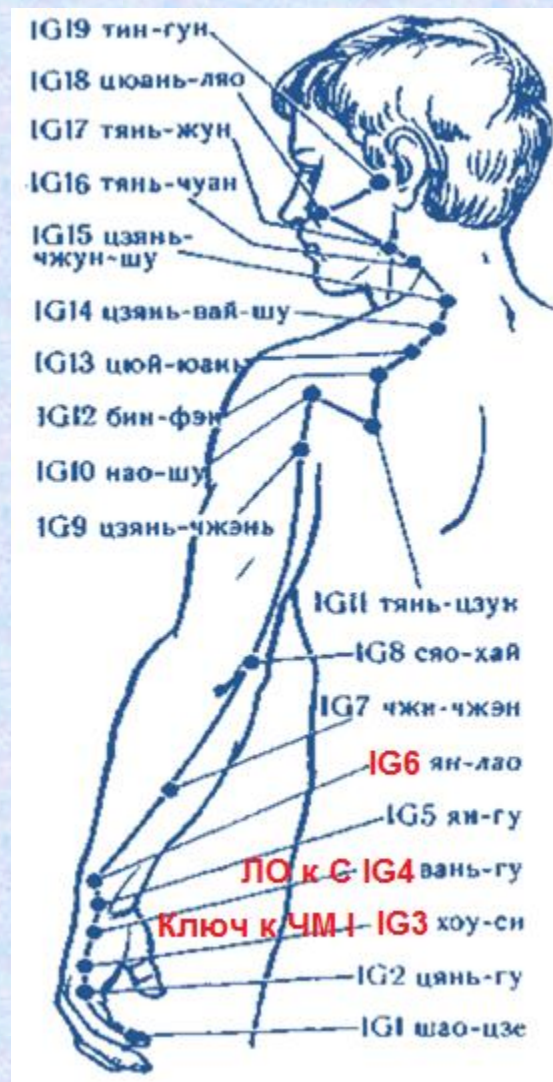


6. МЕРИДИАН ТОНКОЙ КИШКИ

МАКСИМ. АКТИВНОСТЬ: с 13 до 15 часов

Точки: сигнальная – VC4; противоболевая – IG6.

ЛО – IG4 к С. Ключ – IG3 к ЧМ I.

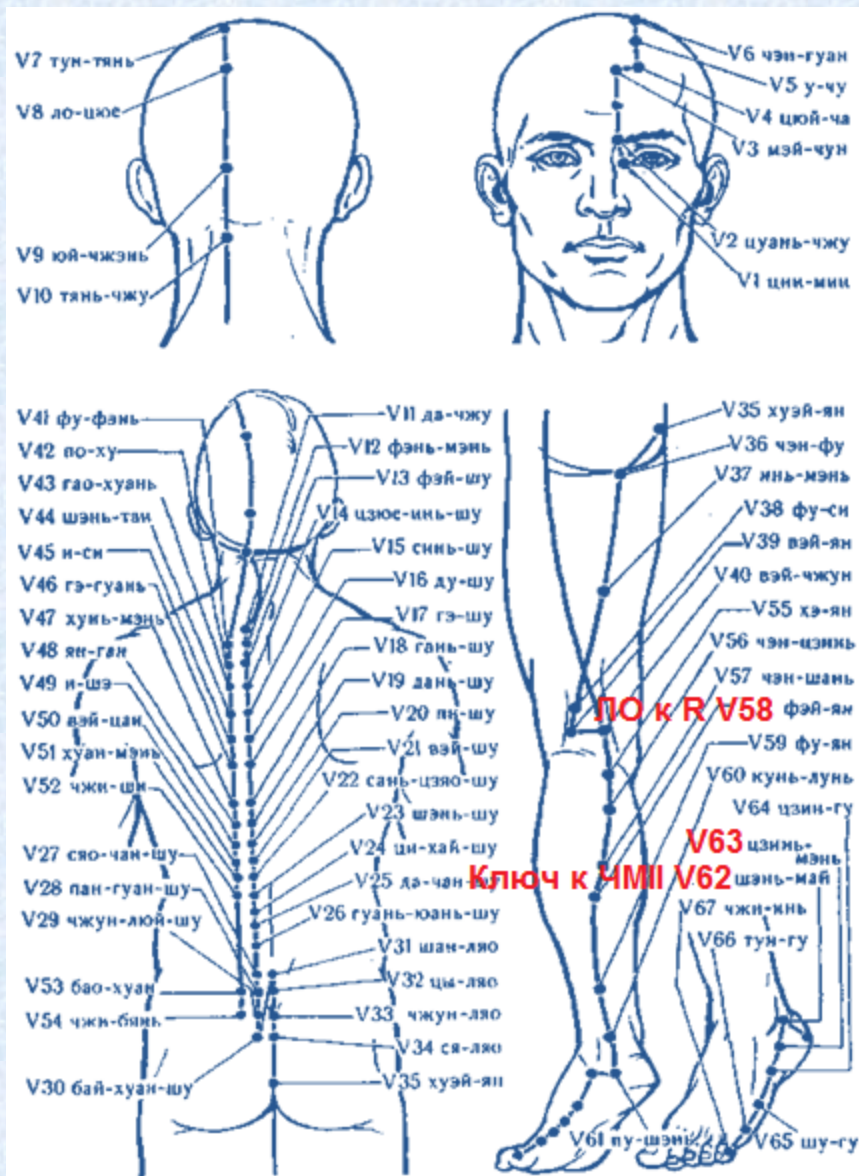


7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: с 15 до 17 часов

Точки: сигнальная – VC3; противоболевая – V63.

ЛО – V58 к R. Ключ – V62 к ЧМ II.

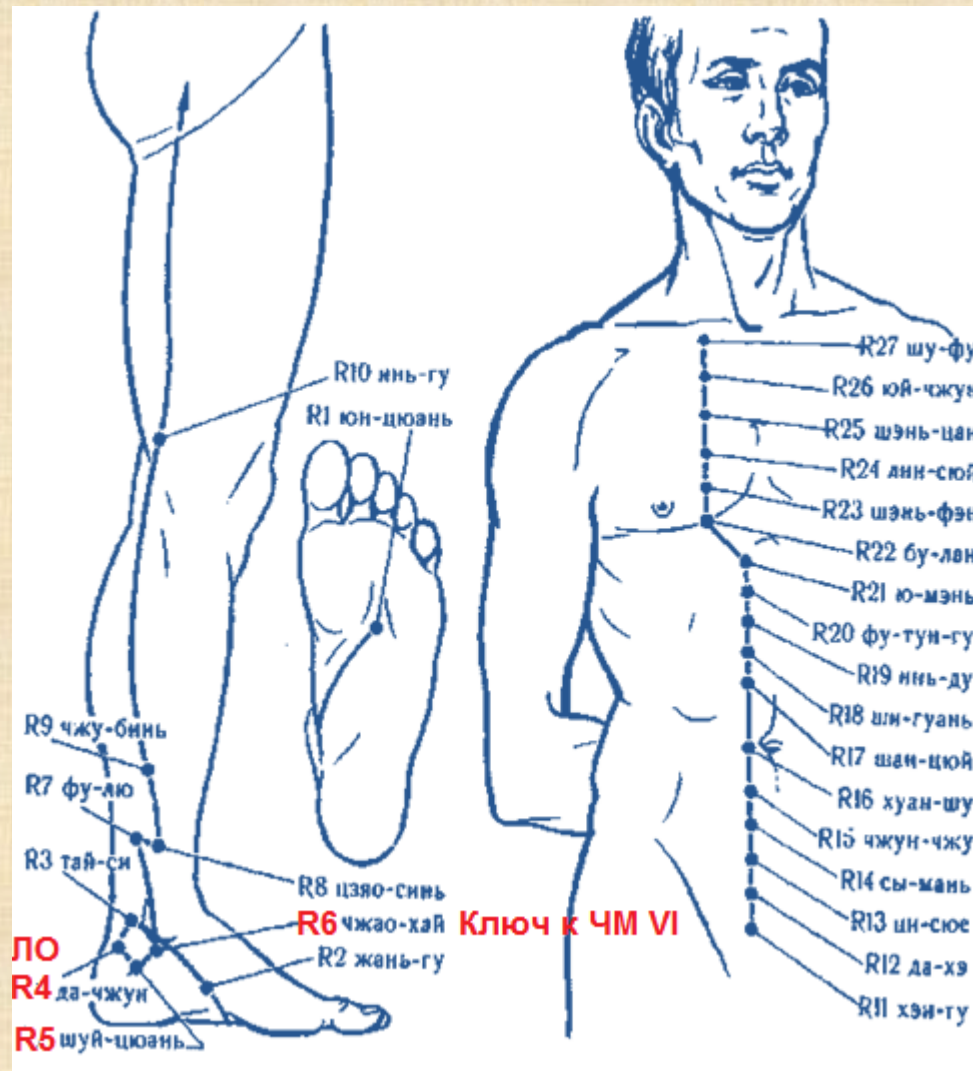


8. МЕРИДИАН ПОЧЕК

МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: с 17 до 19 часов

Точки: сигнальная – VB25; противоболевая – R5.

ЛО – R4 к V. Ключ – R6 к ЧМ VI.



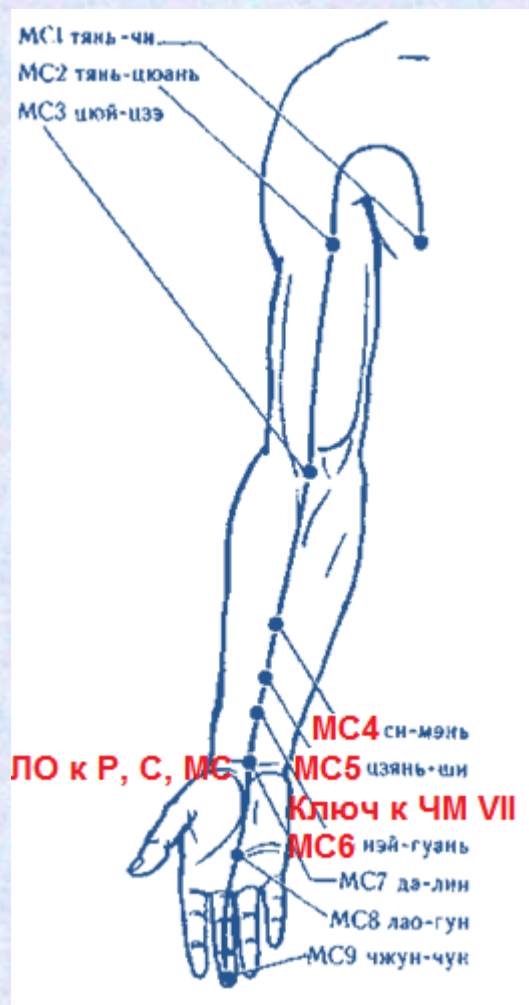
9. МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА

МАКСИМ. АКТИВНОСТЬ: с 19 до 21 часа

Точки: сигнальная – VC17; противоболевая – MC4.

ЛО – MC6 к TR. Групп. ЛО – MC5 к Р, С, MC.

Ключ – MC6 к ЧМ VII.



10. МЕРИДИАН ТРЁХ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ

МАКСИМ. АКТИВНОСТЬ: с 21 до 23 часов

Точи: сигнальная – VC5; противоболевая – TR7.

ЛО – TR5 к MC. Групп. ЛО – TR 8 к GI, IG, TR.

Ключ – TR5 к ЧМ III.

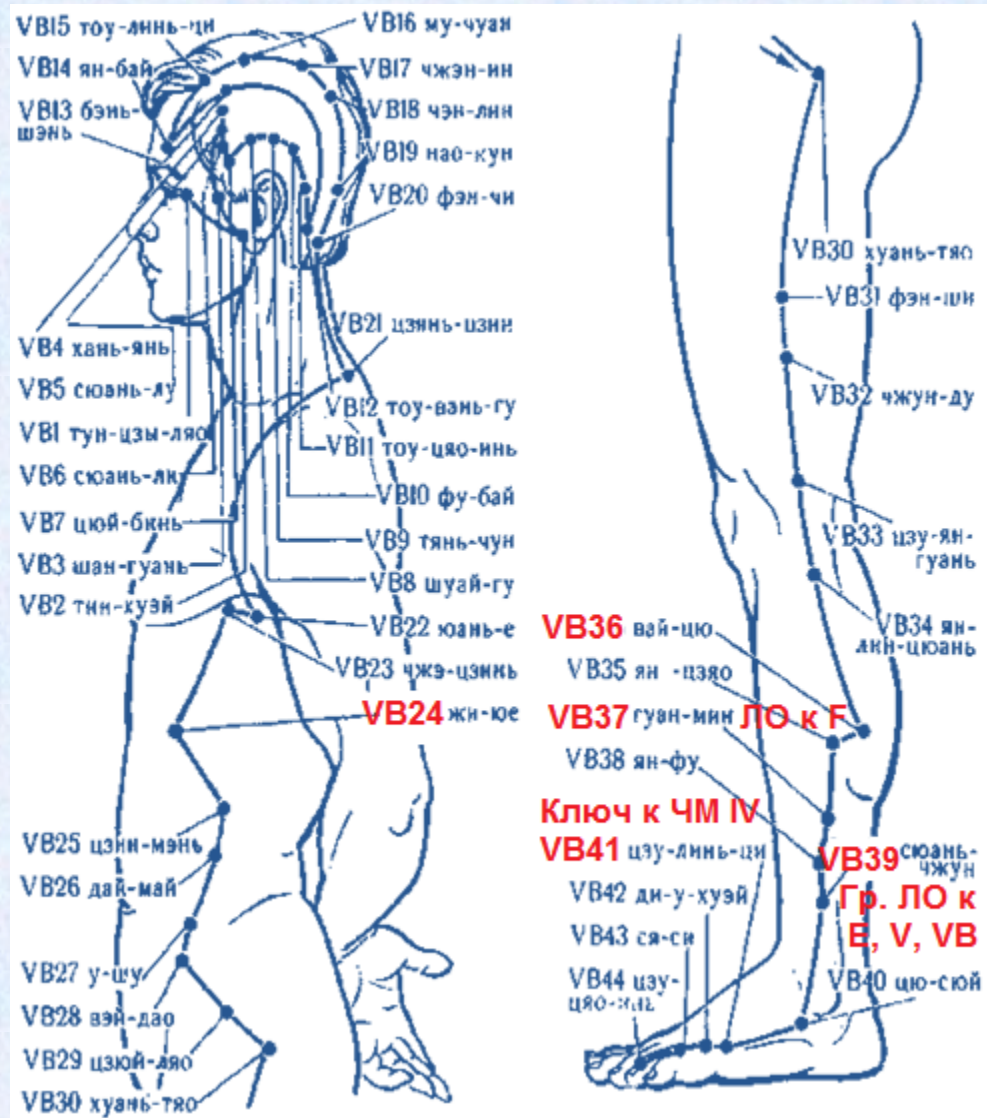


11. МЕРИДИАН ЖЁЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: с 23 часов до 1 часа

Точки: сигнальная – VB24; противоболевая – VB36.

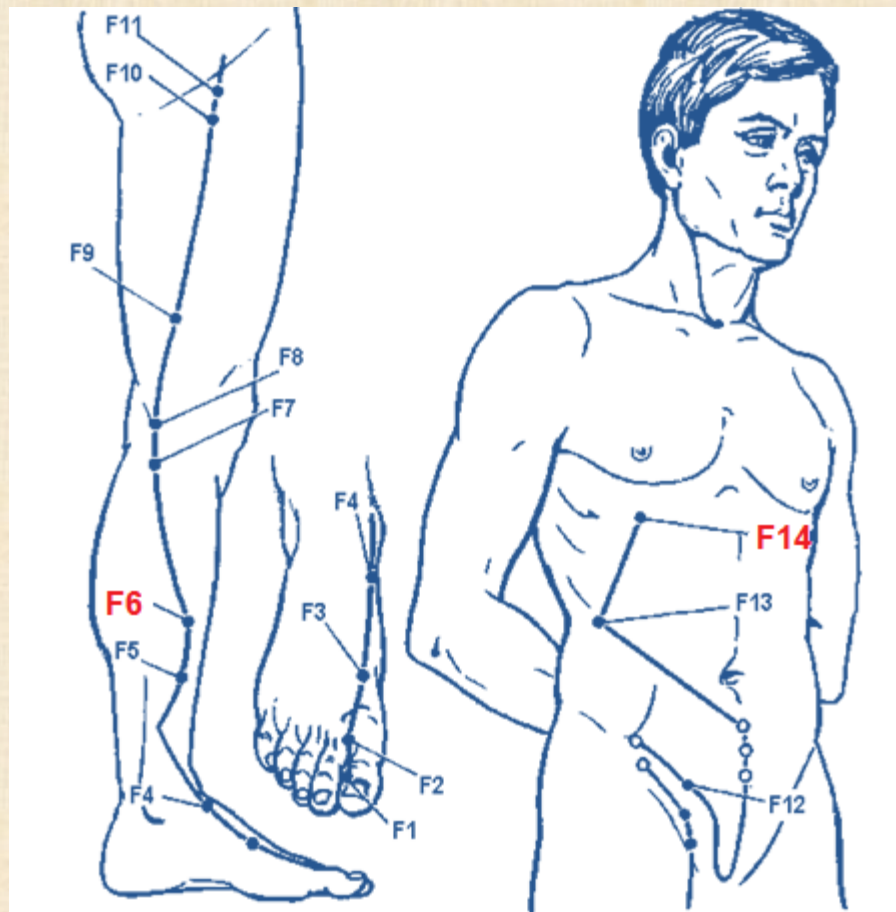
ЛО - VB37 к F. Групп. ЛО - VB39 к E, V, VB. Ключ - VB41 к ЧМ IV.



12. МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ

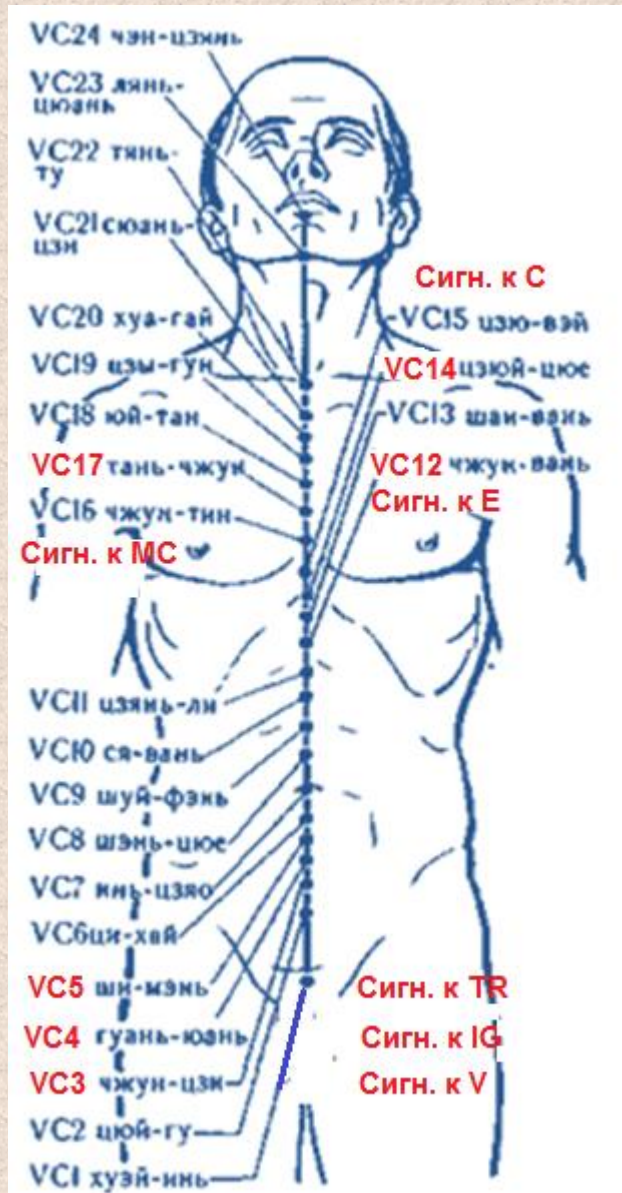
МАКСИМАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: с 1 часа до 3 часов

Точки: сигнальная – F14; противоболевая – F6.

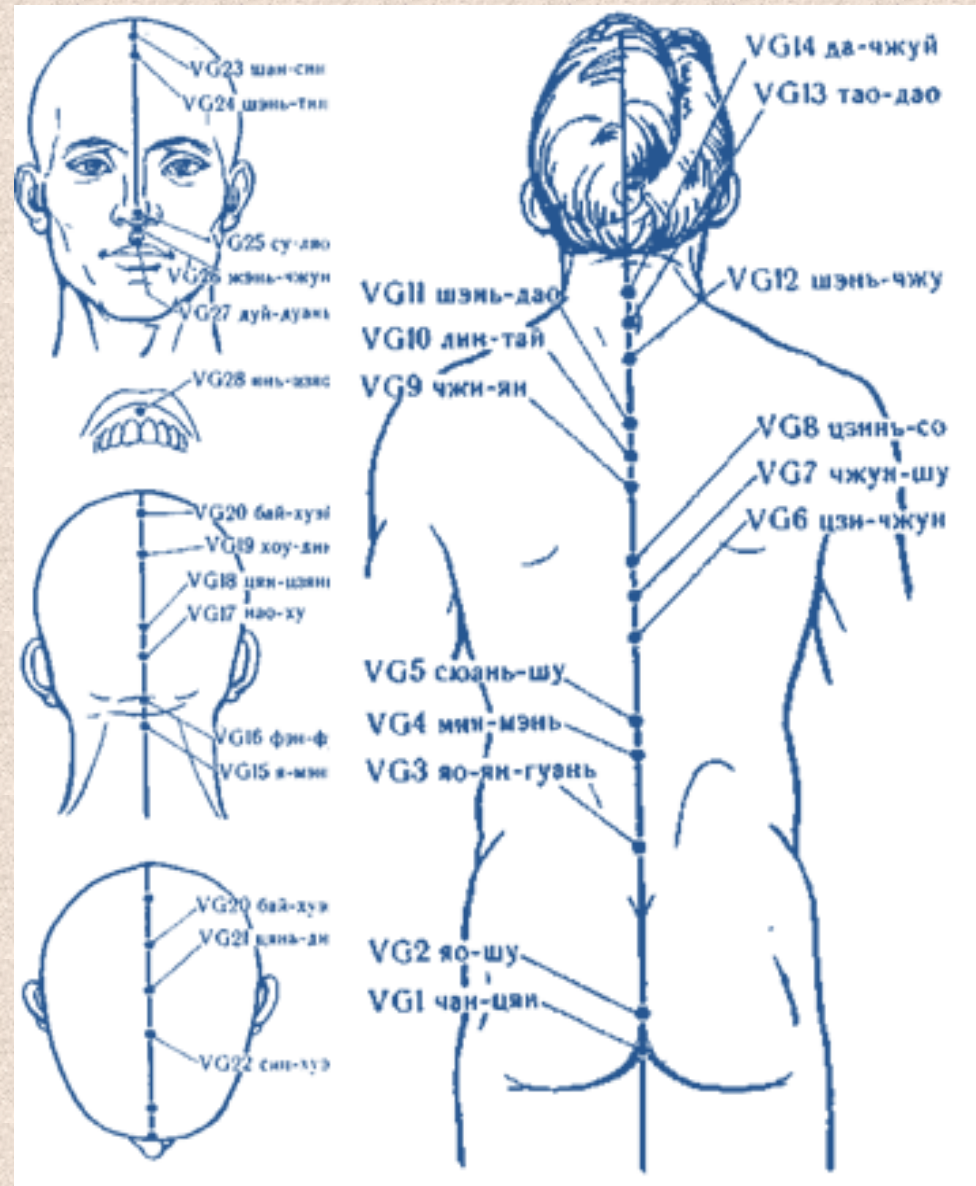


НЕПАРНЫЕ МЕРИДИАНЫ

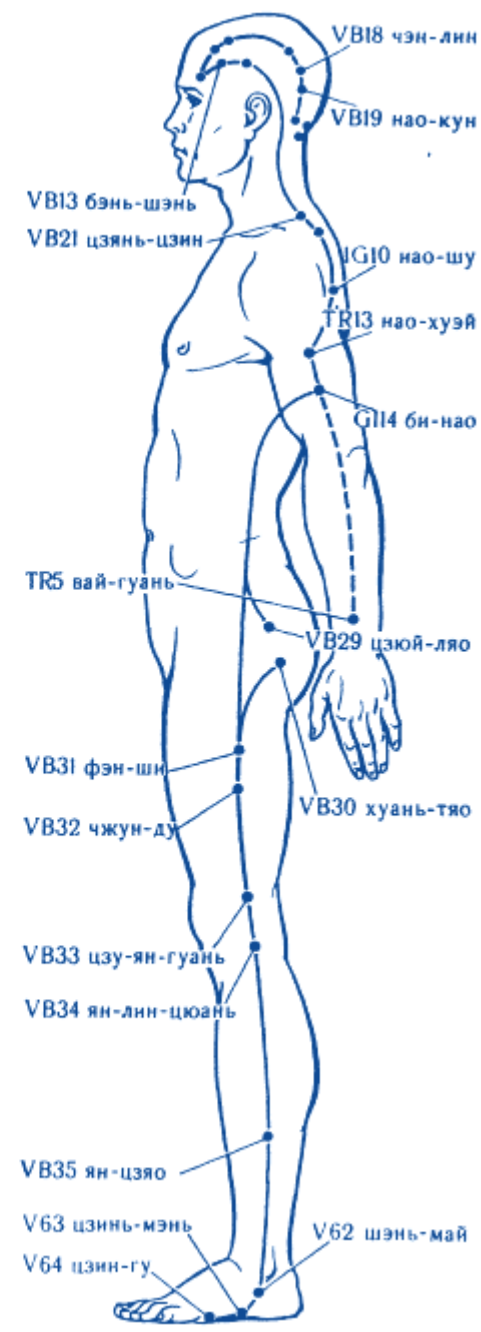
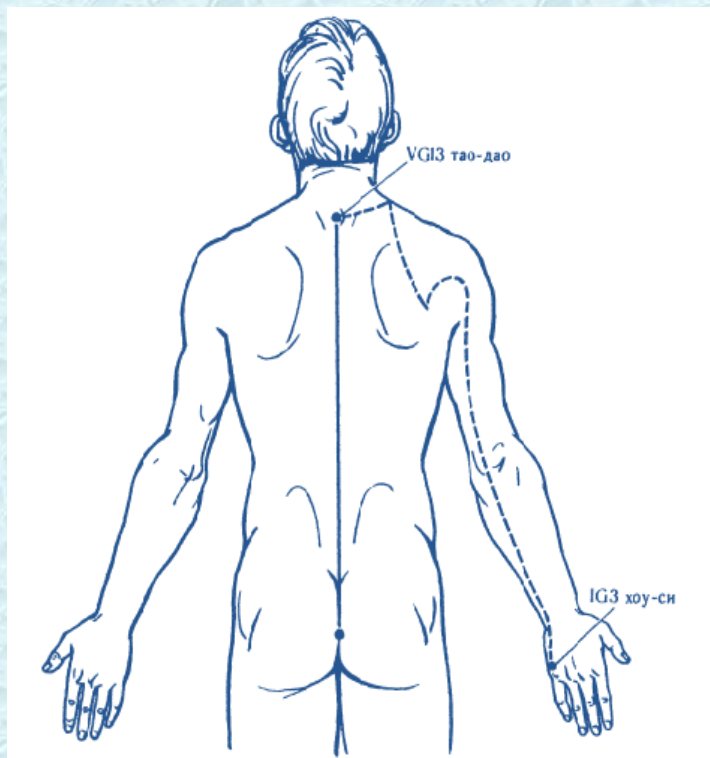
ПЕРЕДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН



ЗАДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН



ЧУДЕСНЫЕ МЕРИДИАНЫ

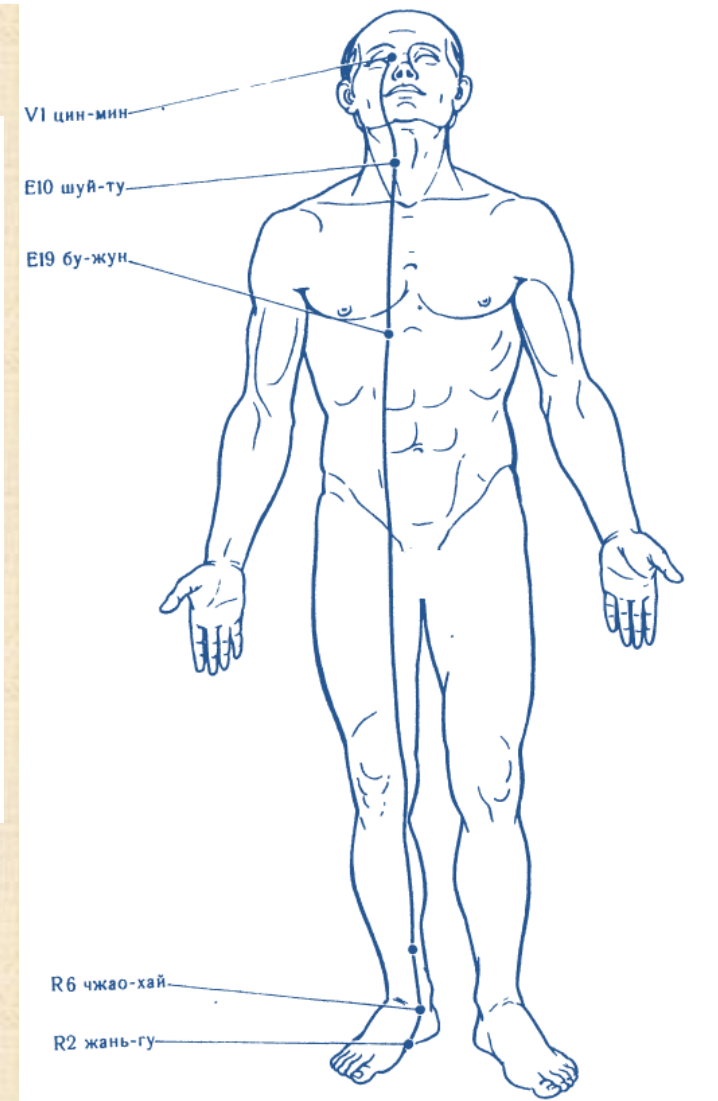
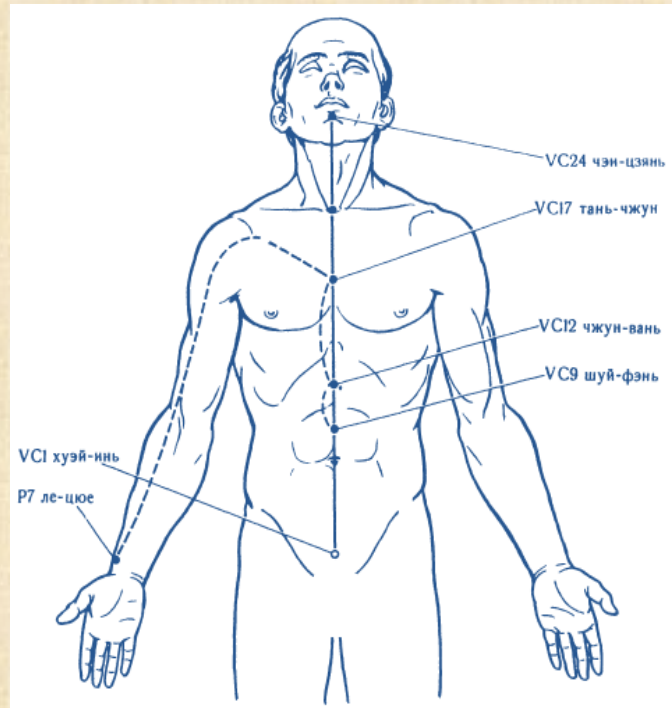
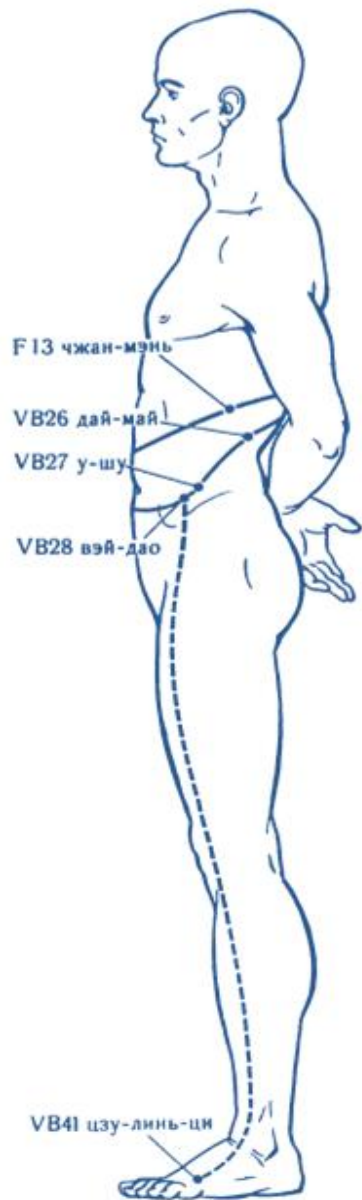


ЧМ I ДУ-МАЙ
МОРЕ ВСЕХ «ЯН»-МЕРИДИАНОВ

ЧМ II ЯН-ЦЗЯО-МАЙ
УСКОРИТЕЛЬ «ЯН»

ЧМ III ЯН-ВЭЙ-МАЙ
ХРАНИТЕЛЬ «ЯН»

ЧУДЕСНЫЕ МЕРИДИАНЫ

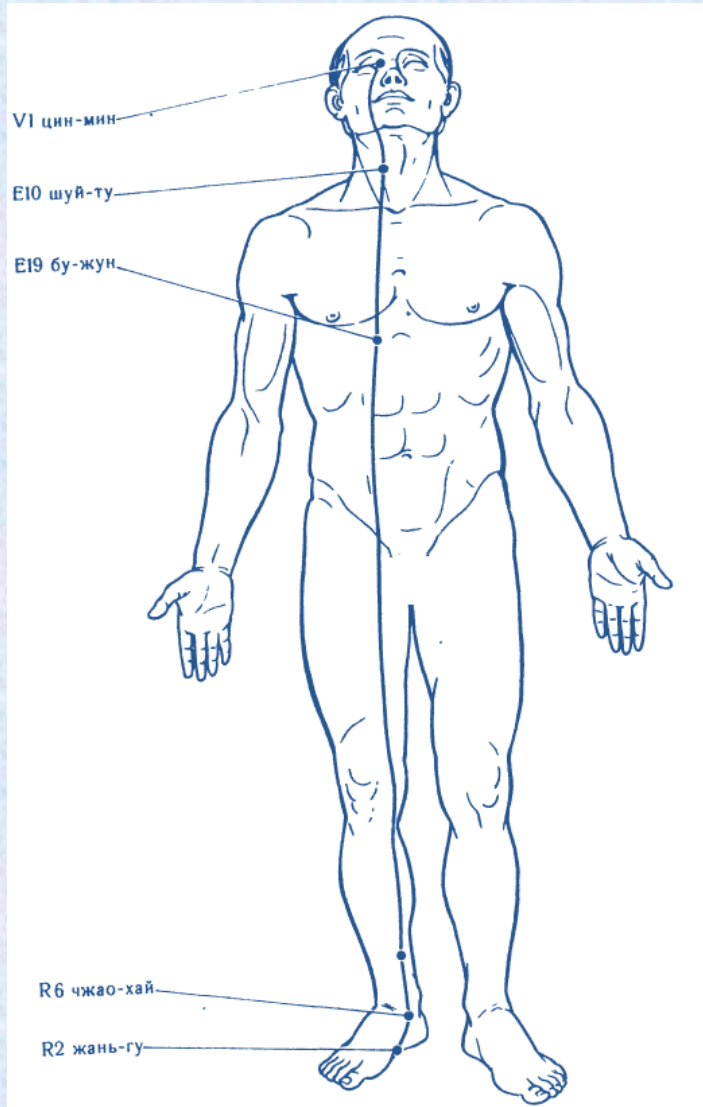


ЧМ IV ДАЙ-МАЙ
СОСУД ПОЯСА

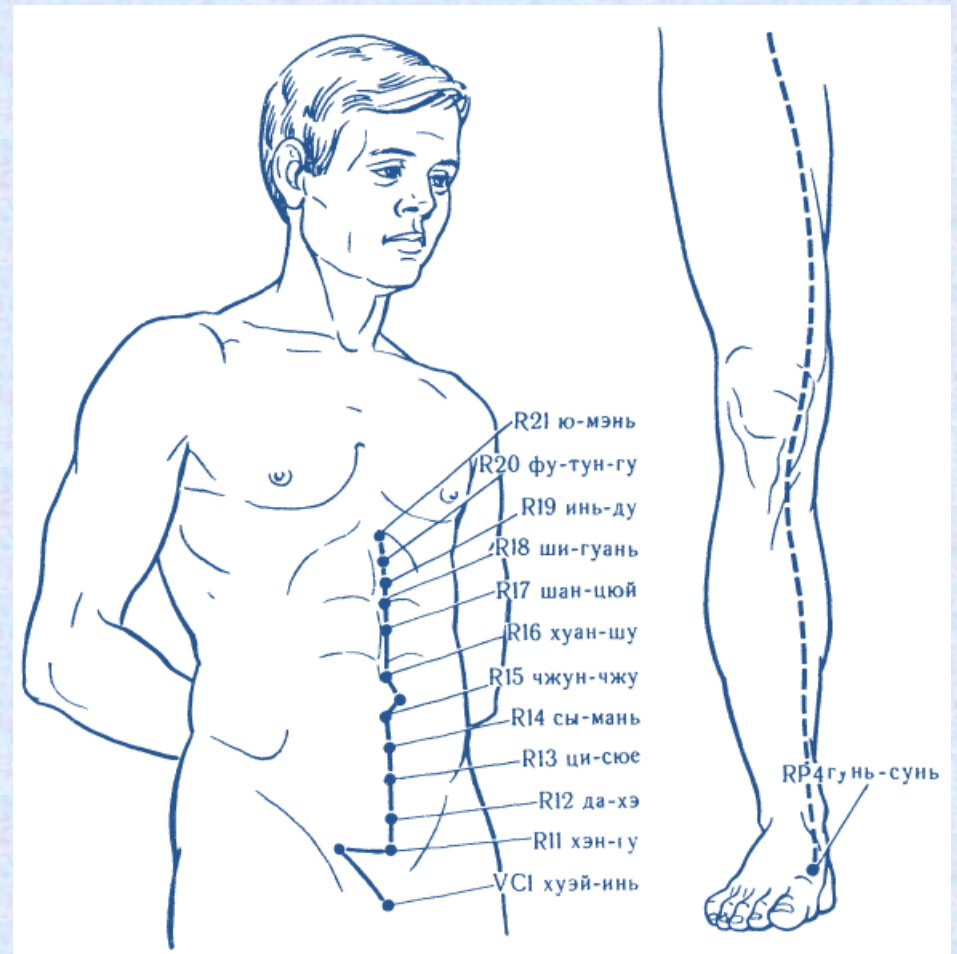
ЧМ V ЖЭНЬ-МАЙ
МОРЕ ВСЕХ «ИНЬ»-МЕРИДИАНОВ

ЧМ VI ИНЬ-ЦЗЯО-МАЙ
УСКОРИТЕЛЬ «ИНЬ»

ЧУДЕСНЫЕ МЕРИДИАНЫ



ЧМ VII ИНЬ-ВЭЙ-МАЙ
ХРАНИТЕЛЬ «ИНЬ»

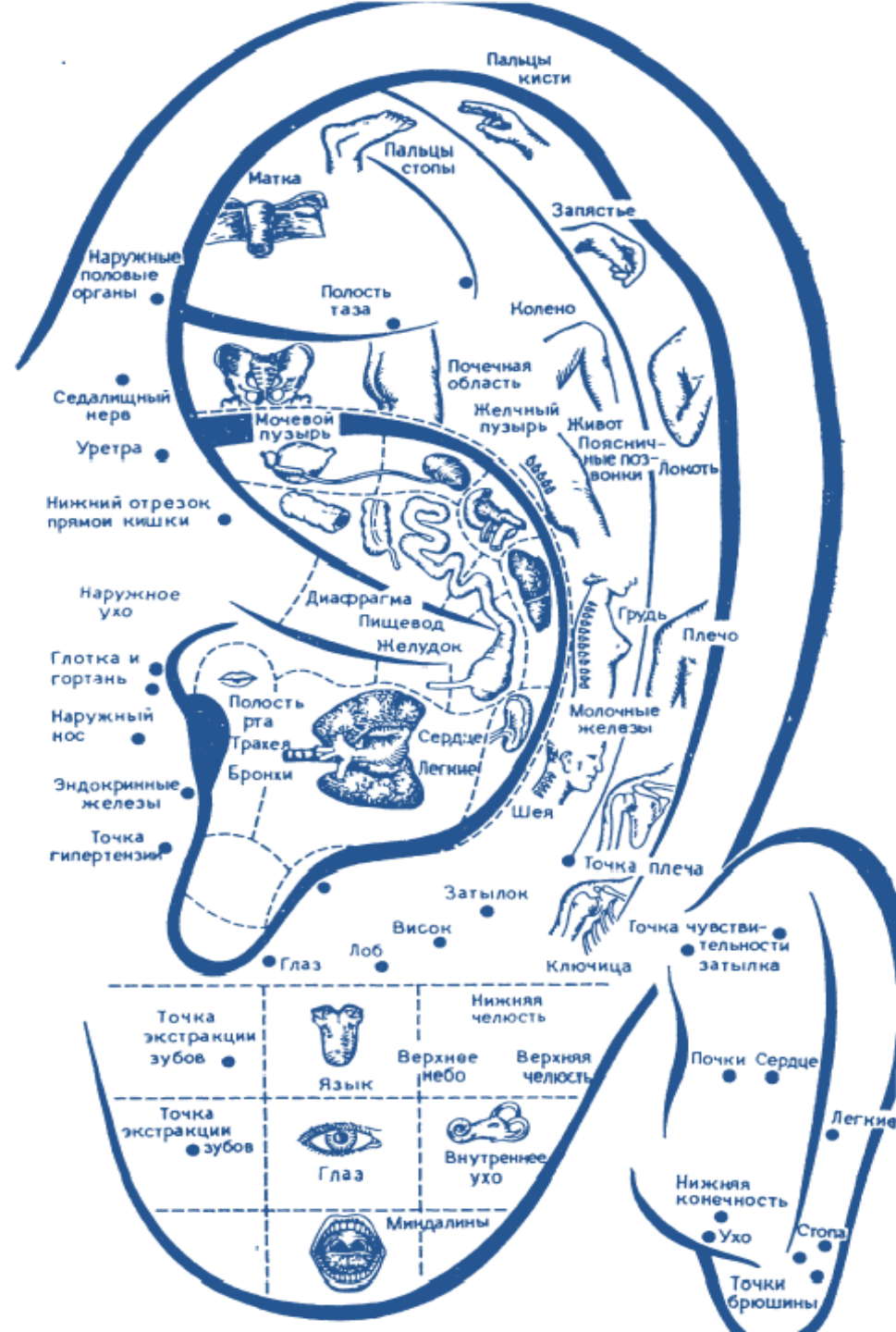


ЧМ VIII ЧЖУН-МАЙ
МОРЕ 12 ОСНОВНЫХ МЕРИДИАНОВ

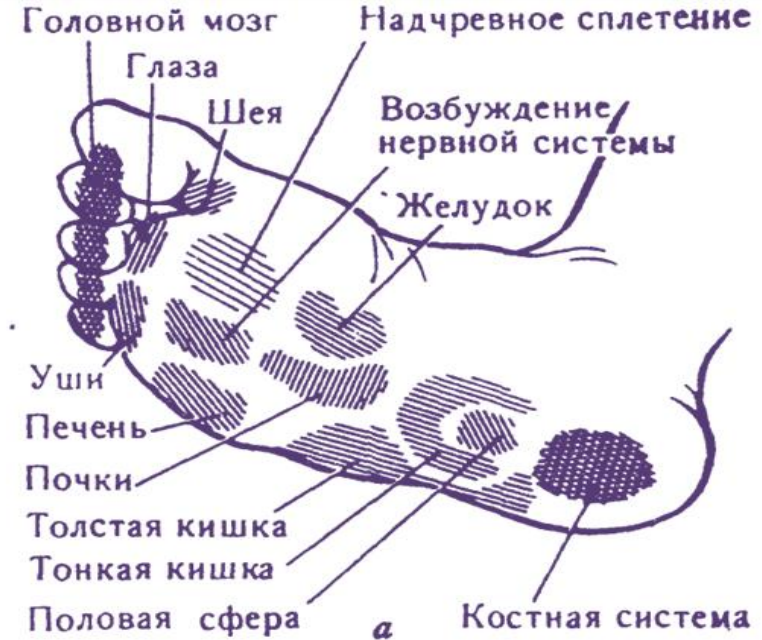
**ВНУТРЕННИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ
(БОЛЬШОЙ КРУГ ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ)**

Меридиан	Часы максимального напряжения энергии	Часы минимального напряжения энергии
Легких	3—5	15—17
Толстой кишки	5—7	17—19
Желудка	7—9	19—21
Селезенки — поджелудочной железы	9—11	21—23
Сердца	11—13	23—1
Тонкой кишки	13—15	1—3
Мочевого пузыря	15—17	3—5
Почек	17—19	5—7
Перикарда	19—21	7—9
Трех обогревателей	21—23	9—11
Желчного пузыря	23—1	11—13
^{Ри} Печени	1—3	13—15

ПРОЕКЦИИ ЧАСТЕЙ ТЕЛА И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА УШНОЙ РАКОВИНЕ



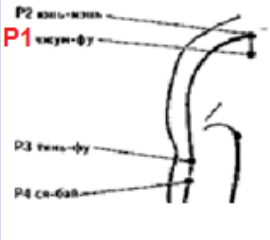
РЕФЛЕКТОРНЫЕ ПРОЕКЦИОННЫЕ ЗОНЫ НА ПОДОШВАХ НОГ



ИЗМЕРЕНИЯ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЦУНЯХ

Область тела	Линия измерения	Число цуней
Голова	От передней линии роста волос до задней линии	12
	От передней линии роста волос до переносья	2
Грудь, живот	Расстояние между сосками	8
	От нижнего конца грудины до центра пупка	7
	От центра пупка до верхнего края лобкового сочленения	5
Спина	От внутреннего края лопатки до средней линии спины	3
Руки	От поперечной складки подмышечной ямки до складки локтевого сустава	9
	От локтевой складки до складки лучезапястного сустава	12
Ноги	От верхнего края внутренней лодыжки до уровня верхнего края коленной чашечки	13
	От верхнего края наружной лодыжки до уровня верхнего края коленной чашечки	14
	От верхнего края внутренней лодыжки до складки подколенной впадины	14
	От верхнего края наружной лодыжки до складки подколенной впадины	15
	От складки подколенной впадины до ягодичной складки	13
	От верхнего уровня большого вертела до середины коленной чашечки	13

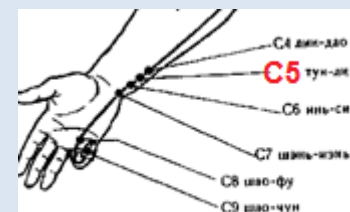
Некоторые приемы традиционного массажа для обучения пациента или его родственников (вначале проводятся под руководством массажиста).

Ухудшение состояния организма	Точки воздействия	Рисунок	
От мороза и малой подвижности	<u>P1</u> чжун-фу В 1-м подреберьи, 6 цуней от средней линии тела		
От ветра	<u>VB30</u> хуань-тяо По линии центра тазобедренного сустава, сзади за ним		
От перемены погоды, ветра, холода	<u>TR5</u> вай-гуань На 2 цуня выше лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями общего разгибателя пальцев и разгибателя V пальца		
От горячего воздуха	<u>R1</u> юн-цюань		

От волнения

C5 тун-ли

На 1 цунь выше лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями



E36 цзу-сань-ли

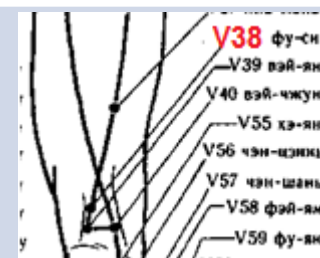
Ниже колена, в углублении между краями большой и малой берцовых костей, вверху большеберцовой мышцы.



От утомления

V38 фу-си

Выше середины подколенной складки на 1 цунь, у края сухожилия.



V62 шэнь-май

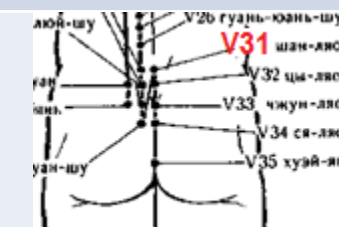
На 1.5 см. ниже лодыжки, во впадине у бокового выступа пяточной кости



При менопаузе

V31 шан-ляо

По оси позвоночника, в уровне верха ягодичных мышц



САМОПОМОЩЬ ПРИ НЕКОТОРЫХ СОСТОЯНИЯХ.

1. ОБЩЕЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ.

1.1. Следует запомнить расположение точек GI4 хэ-гу и E36 цзу-сань-ли и приемы их массирования. Рекомендуются при точечном массаже точки E36 первый палец класть на точку, а II и III пальцы располагать на внутренней или задней поверхности голени.

При массаже точки GI4 первый палец класть на точку, а указательный снизу.

Пальцевое надавливание этих точек улучшает общее состояние организма.

1.2. Упражнение для шейного отдела позвоночника в целях профилактики обострения шейного радикулита (и после снятия болей). Исходное положение — стать или сесть прямо, носки и пятки вместе, спина прямая, руки опущены вниз. Расслабив мышцы шеи, выполнять свободные движения головой: вперед, назад, вправо, влево; сначала это делают один раз, постепенно увеличивают повторения до 20—25 раз.

1.3. Для профилактики склероза головного мозга, инсульта, для снятия утомления, особенно при сидячей работе, рекомендуется делать вначале описанные упражнения для шейного отдела позвоночника, а после этого приступить к самомассажу головы и шеи путем легкого растирания (вначале под руководством массажиста). Массируют четырьмя пальцами обеих рук одновременно по правой и левой половине головы, начиная от надбровных дуг по ходу чешуйчатого шва до нижнего края затылочной кости у начала трапецевидной мышцы. После растирания проводят круговое вибрирующее надавливание в области виска с двух сторон в точках PC9 тай-ян и в точках VB20 фэн-чи с двух сторон (в углублении под затылочной костью). После этого обеими руками одновременно растирают брови, переносицу, где делают короткое точечное надавливание на точку PC3 инь-тан (на переносье в середине между началом бровей).

Затем приступают к самомассажу плеч и рук. Вначале правой рукой растирают и разминают левый плечевой сустав, спускаясь по плечу и предплечью, надавливают концевые фаланги каждого пальца. Затем также массируют правую руку. Это действие повторяют и в обратном направлении. Всего по 3 раза. Весь самомассаж заканчивается упражнением для кистей в виде умывания рук. Потом сплетают пальцы, руки вытягивают перед собой и попеременно делают супинацию и пронацию.

1.4. Для профилактики обострения люмбаго и приступов грудного и пояснично-крестцового радикулитов целесообразно обучить пациентов монгольскому упражнению *сунях*. Пациент ложится на жесткое ложе на живот, пятки и носки вместе, руки согнуты в локтях, ладони вниз на уровне плеч, пальцы вместе, подбородок упирается в ложе. Пациент, опираясь на руки, должен приподнять верхнюю часть тела как можно выше, не поднимая от ложа нижнюю часть живота; голову откидывает назад. Дыхание произвольное, через нос. Из этой позы больной должен стремиться повернуться вначале влево, чтобы увидеть пятку правой ноги, потом — вправо, чтобы увидеть пятку левой ноги. Затем нужно прогнуться вверх и назад и опуститься в исходное положение. Такое упражнение рекомендуется и в конце лечения радикулита после купирования болей. Упражнение выполняется плавно, с задержкой в каждом положении на 2 — 3 с, повторяется в обратной последовательности: вверх — вправо — влево — вниз.

1.5. Для улучшения самочувствия в климактерический период, особенно женщинам, рекомендуется упражнение с монгольским названием *хатас зогсоох*. Пациент ложится на спину и медленно, сообразно физическим возможностям, поднимает обе ноги, не сгибая их, держа руками бедра. Ноги в таком положении следует удерживать как можно дольше; дыхание задерживать не нужно. Упражнение повторяют 3 раза. Оно положительно влияет на функцию половых и других органов, расположенных в нижней части живота, а также на щитовидную железу.

Через 5—10 мин после окончания этого упражнения массажист делает пять точечных надавливаний по 3—5 с: а) на щитовидную железу; б) у нижнего края затылочной кости между местами прикрепления трапецевидной и грудино-ключично-сосцевидной мышц; в) на вершине затылочного бугра; г) в середине надкостной ямки лопатки; д) в середине надчревной области.

2. НЕОТЛОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ.

2.1. При обморочном состоянии (независимо от причины) ногтем большого пальца надавливают на следующие точки: VC26 жэнь-чжун (в верхней трети вертикальной бороздки верхней губы под носовой перегородкой); VC24 чэн-цзянь (под нижней губой в центре подбородочно-губной складки); VC25 су-ляо (в центре кончика носа); в подушечках концевых фаланг всех пальцев рук, около свободного края ногтя (можно сделать уколы иглой).

2.2. При приступе стенокардии, боли в сердце рекомендуется сильно сжать (можно зубами) концевые фаланги мизинцев по сторонам корня ногтя, затем массировать точки С7 шень-мень (на внутренней стороне лучезапястной складки, против оснований мизинцев, начиная с правой руки нажимать подушечкой большого пальца, расположив указательный с противоположной стороны, 30-50 и больше раз) .

2.3. В случае сильного нарушения дыхания при бронхиальной астме рекомендуется сильно сжать концевую фалангу большого пальца по сторонам корня ногтя, а также сильно массировать область точки GI4 хэ-гу.

2. 4. При параличе мышц лица (последствия неврита лицевого нерва) массировать ладонные складки между I и II фалангами всех пальцев.

3. СУДОРОГИ.

3.1. При внезапной судороге мышц предплечья делают надавливания: 1) по тыльной стороне III пальца, начиная с концевой фаланги и вдоль лучевой кости; 2) в точке, расположенной на 1,5—2 см ниже локтевого сустава между задним краем мышцы длинный лучевой разгибатель кисти и передним краем мышцы короткий разгибатель кисти; эти точки надавливают несколько раз до исчезновения судорог.

3.2. При внезапной судороге мышц ног осуществляют надавливания: 1) на уровне верхнего края большеберцовой кости снаружи на 2—3 см от ее межverteбрального гребня; 2) в точке на 6—9 см ниже края надколенника; 3) в центре подколенной складки; 4) на задней поверхности голени в месте соединения латеральной и медиальной головок икроножной мышцы; надавливают по 2—3 раза на каждую точку.

4. ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.

4.1. При головной боли (независимо от ее причины) массируют стопы, пальцы и подошву, затем проводят быстрые, сильные растирания и пощипывания точек, расположенных у межпальцевых промежутков. Делается 5—10 пассажей.

5. СУСТАВЫ РУК.

5.1. При анкилозе (неподвижности) суставов рук массировать сухожилия в области запястья по направлению к локтевому суставу.

5.2. При контрактуре (ограничение подвижности) суставов верхней конечности двумя пальцами защипывают тыльную сторону пястно-фаланговых суставов, затем массируют подушечкой большого пальца на ладони и указательным на тыле болезненные места.

6. БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ.

- 6.1. Простуда - последовательный массаж 9 точек, п. 9.
- 6.2. При лихорадочном состоянии зажимают третий межпальцевый промежуток, поместив большой палец на ладони, а указательный на тыле кисти, пощипывают ладонь.
- 6.3. При насморке рекомендуется следующее упражнение. Стать прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опустить, дышать произвольно. После полного выдоха большими пальцами закрыть наружные слуховые проходы, а средними пальцами прижать крылья носа, после чего резко втянуть воздух через рот, сжать губы и надуть щеки, задержать дыхание. Затем, опустив подбородок на грудь, закрыть глаза, наложить указательные пальцы на веки и как можно дольше оставаться в этом положении. После чего поднять голову до исходного положения, снять пальцы с век, с носа и сделать полный выдох через нос, открыть уши и опустить руки вдоль туловища. Прodelывают несколько раз. Это упражнение улучшает также состояние вестибулярного аппарата.
- 6.4. При кашле с силой массируют концевую фалангу среднего пальца.
- 6.5. При болезненных менструациях (альгоменорея) массируют наружную сторону стоп от наружной стороны щиколотки к V пальцу.

7. ПРОБЛЕМЫ ЖЕЛУДОЧНО – КИШЕЧНОГО ТРАКТА.

- 7.1. При расстройстве пищеварения массируют пястно-фаланговый сустав I пальца и ладонную сторону всего пальца.
- 7.2. При икоте массируют участок предплечья между точками GI5 ян-си и GI6 пянь-ли (см. рис. меридиана толстой кишки).
- 7.3. При метеоризме с двух сторон зажимают пястно-фаланговый сустав II пальца, затем массируют тыльную сторону пястно-фаланговых суставов кисти в сторону V пальца и зажимают дистальный сустав V пальца.
- 7.4. При запоре рекомендуется, сидя на стуле, поставить ноги на деревянную круглую палку типа скалки и с нажимом перекачивать ее взад и вперед. Это упражнение нужно проделывать ежедневно примерно по 5 мин.
- 7.5. При диарее сильными нажимами массируют точки на верхней стороне стоп в углублениях, где сходятся сухожилия 3 и 4 пальцев, посередине расстояния между последними фалангами пальцев и передней складкой голеностопного сустава, вначале через 1-1.5 часа, затем реже.

7.6. При геморрое проводят массаж стоп с сильным поколачиванием подошв.

8. ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ.

8.1. Для улучшения сна проводят массаж подошвенной поверхности I пальца стопы с легким раздражением подушечкой или ногтем I пальца руки либо кисточкой, медленно скользя вдоль пальца. Прием действует как снотворное на одну ночь; как сообщается в литературе [Borsarello, 1971], очень эффективен.

8.2. При болях в икроножных мышцах, появляющейся во время ходьбы или длительного стояния, особенно у пожилых людей, или при плоскостопии у молодых людей, нужно надавливать пальцами по 3 с. у корня ногтей каждый палец стопы, начиная с I пальца, до 10 раз. Затем сильно надавливать на точку R1 юн-цюань на подошве, а также выше и ниже ее, потом несколько раз сильно сжать пальцы ноги руками.

8.3. При патологической потливости массируют ладони.

8.4. При учащенном мочеотделении сильно, коротко массируют концевые фаланги мизинцев ног.

9. ПРОСТУДА, УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА.

9.1. Эффективный массаж «9 точек» для ликвидации простудных явлений и укрепления защитных сил организма был разработан в 1-м Московском медицинском институте им. И. М. Сеченова (б. СССР). Автор – научный сотрудник А. А. Уманская, опубликовано в ж-ле «Здоровье», 1986 г. (?).

Метод заключается в последовательном массировании точек:

1 – наиболее выступающая точка в центре грудины, на линии прикрепления 2-х рёбер.

2 – в яремной вырезке, под горлом между ключицами; с осторожностью, в глубине располагается вилочковая железа.

3 – с боков «адамова яблока», по бокам щитовидной железы; с осторожностью, здесь расположены синокаротидные гломусы.

4 – задняя поверхность шеи, от нижнего края затылочной кости вниз на ширину 4 пальцев;

5 – промежуток между VII шейным и I грудным позвонком;

6 – внизу крыльев носа, по бокам (прощупываются бугорки);

7 –середина между бровями;

8 – углубления между передними краями козелков и краями суставных отростков нижней челюсти;

9 – углубления в местах схождения пястных суставов I и II пальцев кистей, точка GI4 “хэ-гу”.

Способ воздействия: кончиками указательных (средних) пальцев проводят надавливания с вращением по небольшим окружностям по- и против часовой стрелки, кроме точек 4 – здесь проводят поглаживания с нажимом сверху вниз.

Продолжительность воздействия на каждую точку: 3 – 5 секунд (на счёт до 10-15).

Чувствительность точек: может быть пониженной, при угнетённом состоянии организма, и повышенной, при заболевании; в 1-м случае массируют точки до восстановления чувствительности, во 2-м случае массаж проводится с преодолением болезненных ощущений.

Обоснование действия массажа: происходит раздражение рецепторов кожи, мышц и сухожилий пальцев, импульсы от которых поступают к корковым анализаторам, в подкорковые структуры, а также в спинной мозг, вызывая одномоментную активацию всех важнейших нейроэндокринных образований и связанных с ними органов.

Противостояние воздействию неблагоприятных факторов:

- при работе, связанной с напряжением глаз – массаж в области 7;
- то же, при напряжении слухового и вестибулярного аппаратов – в области 8;
- то же, при длительном напряжении кистей рук и глаз – в областях 4, 7, 9.

Эффективность точечного массажа: автор описывает результаты эксперимента, проведенного в начале эпидемии гриппа в 2 старших группах детского сада; одну группу обучили точечному массажу и они его делали под руководством воспитательницы три раза в течение дня, вторая группа была контрольной; в 1-й группе в лёгкой форме переболел 1 ребёнок (из 17), во второй группе переболели все.

СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЧЖЕНЬ-ЦЗЮ ТЕРАПИИ

1. ЭЛЕКТРОАКУПУНКТУРА

Получила развитие после работ Г. Нибойе (Niboyet J. H., 1963) и особенно после открытий Р. Фолля (R. Voll, 1953). Р. Фолль открыл существование новых меридианов: центральной нервной системы, кожи, лимфатической системы, а также суставной, соединительнотканной, жировой, паренхиматозной и эпителиальной дегенерации. Кроме того, им открыт метод индивидуального подбора медикаментов по реакции точек акупунктуры на действие электротока при включении лекарства в контейнере в измерительную сеть. Необходимо добавить, что в разных странах к методу Фолля отношение разное: он принят во многих странах Европы, России и др., но в США считается шарлатанским и лица, его практиковавшие, отбывают реальные сроки (Википедия).

2. АКУПСИХОПУНКТУРА.

"МЕРА" - "MRA - Method Rehabilitation Acupsychouncture." Метод, разработан на кафедре психологического консультирования ПГЛУ*, в 2012 году, как синтетический интегративный метод нейропсихореабилитации, объединяющий теоретические положения акупунктуры, методы визуализации и специализированной изометрической лечебной гимнастики.

Метод осуществляется, как пять параллельных, одновременных, синхронных движений: движение мысли, движение чувства, движение представления, движение дыхания, движение энергии - по акупунктурным точкам, меридианно в направлении тока энергии, согласно методологии китайской акупунктуры.

Данный метод холистически объединяет различные терапевтические модули, отвечая потребностям психосоматики, рассматривающей составляющие психики и тела, как ЕДИНОЕ.

Метод доказал свою эффективность при различных терапевтических и неврологических расстройствах, и доложен на VII международном конгрессе «ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА – 2012» в С-Петербурге.

*Пятигорский Государственный Лингвистический Университет (Золотая Медаль 2010 года в номинации «100 лучших организаций России в области науки и образования»).

2. АУРА И ЧАКРЫ

Википедия: «Аура человека (греч. аура — веяние) согласно эзотерическим верованиям и восточным религиям — проявление души и духа человека. Научно существование ауры не подтверждено.

Чакра (санскр. चक्र, sakra ^{IAST}, букв. «круг», «колесо», «диск») в духовных практиках индуизма — один из центров силы и сознания, расположенных во внутренних (тонких) телах человека. В современном индуизме считается, что в теле человека чакрам соответствуют различные нервные сплетения и железы».

МЕТОД «ГРВ» – ГАЗОРАЗРЯДНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ METHOD «GDV» – GAS GISCHARGE VISUALISATION

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА МЕТОДА [THEORY GDV.docx](#)
2. ПРЕЗЕНТАЦИЯ МЕТОДА. [G.1.pps](#)



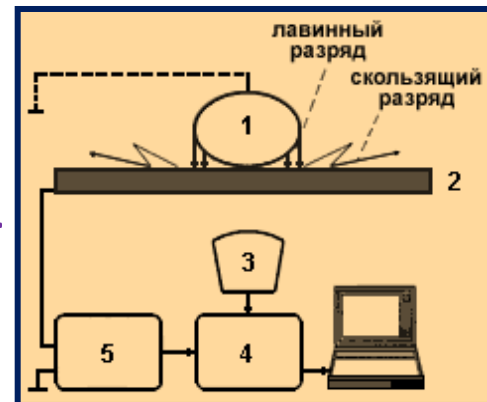
ТЕОРИЯ МЕТОДА ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ (ГРВ)

Основной источник формирования изображения - это газовый разряд вблизи поверхности исследуемого объекта. Можно выделить два основных типа разряда, связанных с формированием кирлианограмм: лавинный, развивающийся в ограниченном диэлектриком узком зазоре, и скользящий по поверхности диэлектрика.

Для идентификации метода графической регистрации был введен термин ГРВ-графия, а для описания самого изображения - ГРВ-граммы (по аналогии с широко используемыми терминами энцефалограмма, кардиограмма и т. п.). Полученные данные позволили сформулировать определение метода: *Биологическая Эмиссия и Оптическое излучение, стимулированное электромагнитным полем, усиленное Газовым Разрядом с Визуализацией за счет компьютерной обработки данных (БЭО ГРВ).*

В отличие от распространенных способов медицинской визуализации, в методе ГРВ заключение дается не путем изучения анатомических структур организма, а на основании конформных преобразований и математической оценки многопараметрических образов, параметры которых зависят от психофизиологического состояния организма. В то же время базовые физические процессы являются общими как для биологических объектов (БО), так и для неорганических объектов. Функциональные особенности БО проявляются в основном в вариабельности и динамике газоразрядных изображений.

Принцип газоразрядной визуализации (ГРВ) заключается в следующем: Между исследуемым объектом 1 и диэлектрической пластиной 2, на которой размещается объект, подаются импульсы напряжения от генератора электромагнитного поля 5, для чего на обратную сторону пластины 2 нанесено прозрачное токопроводящее покрытие. При высокой напряженности поля в газовой среде пространства контакта объекта 1 и пластины 2 развивается лавинный и/или скользящий газовый разряд (ГР), параметры которого определяются свойствами объекта. Свечение разряда с помощью оптической системы и ПЗС-камеры 3 преобразуется в видеосигналы, которые записываются в виде одиночных кадров (ГРВ-грамм) или AVI-файлов в блок памяти 4, связанный с компьютерным процессором обработки. Процессор обработки представляет собой специализированный программный комплекс, который позволяет вычислять ряд параметров и на их основе делать определенные диагностические заключения.



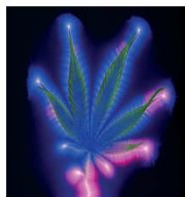
Научные учреждения, принимающие участие в ГРВ исследованиях:

Физика: СПБИТМО; Институт Кибернетики РАН; Университет г. Монреаль (Канада).

Медицина: СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова; Институт Мозга Человека РАН (СПб); СПб Военно-Медицинская Академия; Воронежская Гос. Медицинская Академия; НИИ Акушерства и педиатрии (Ростов-на-Дону); Российская Академия Аюрведической Медицины; Институт Традиционной Медицины; Академия Космической Медицины; Университет г. Куопио (Финляндия); Центры комплиментарной медицины 21 страны мира.

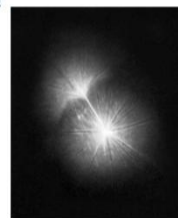
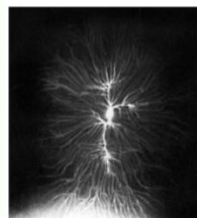
Психофизиология, Спорт: Гос. НИИ Физической Культуры и Sports; СПб Акад. Sports; Международный Университет Стокгольма; Лондон Сити Университет.

ГРВ – это просто!



Люди знают о нем давно!

Эффект, на котором основан метод ГРВ, известен уже 230 лет!



Фигуры Георга Кристофа Лихтенберга

Его суть – свет!

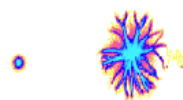
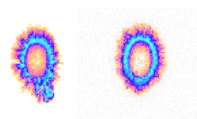
Суть эффекта:
любой объект, помещенный в электромагнитное поле
высокой напряженности,

СВЕТИТСЯ!



Он нагляден!

При изменении свойств объекта меняется
характер его свечения.

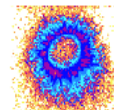
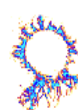


ГРВ-снимки пальцев рук
больного и здорового
человека.

ГРВ-снимки
бистиллированной и
заряженной воды.

Он информативен!

Вы узнаете не только болен человек или нет, но и
определите характер его заболевания.



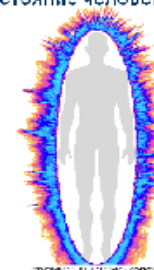
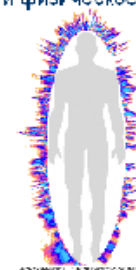
Острое
воспаление

Измененное
состояние сознания

Сильное полевое
облучение

Он информативен!

Вы также сумеете сравнить психоэмоциональное
и физическое состояние человека.

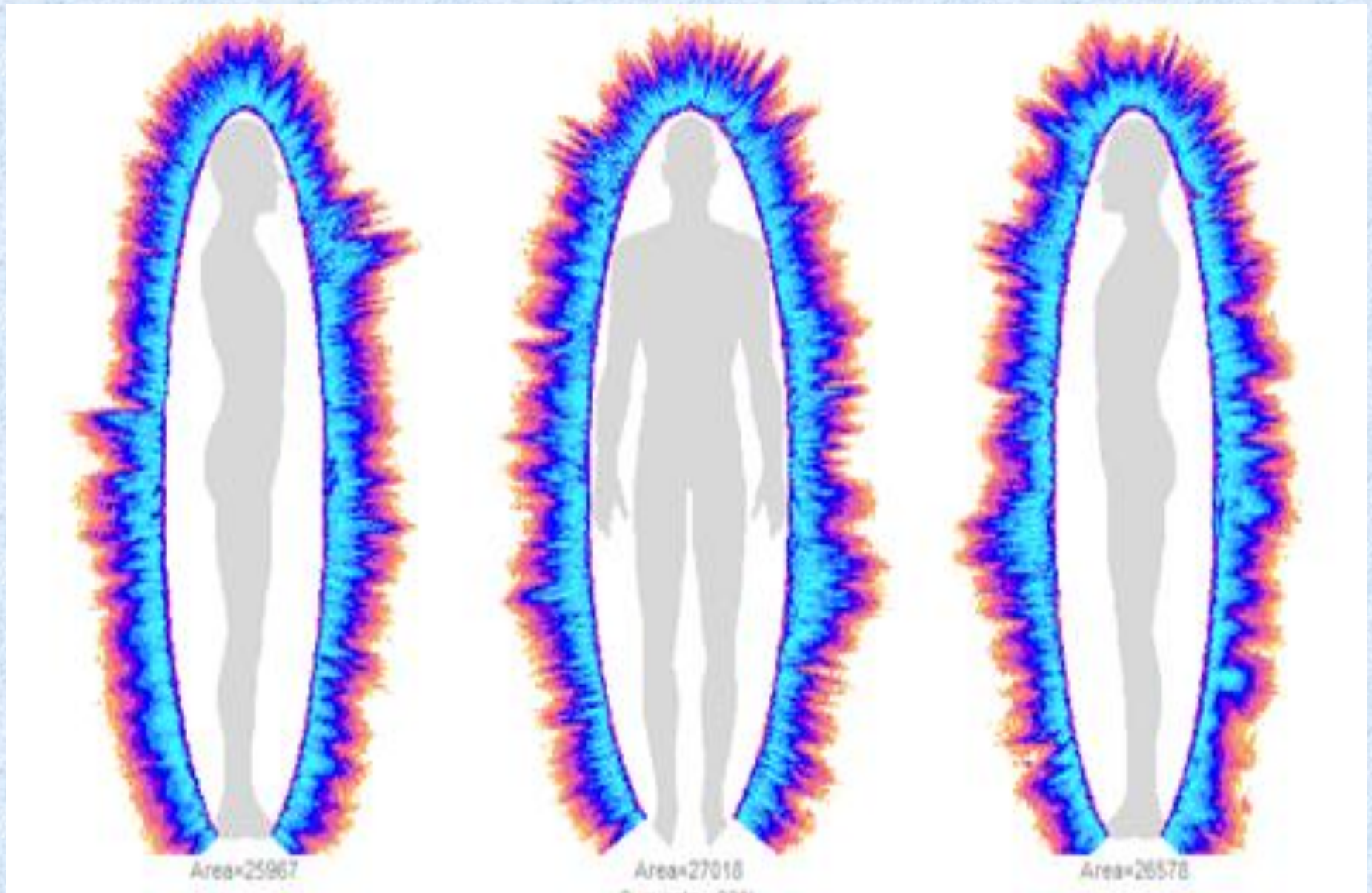


Антенна для измерения ГРВ

Антенна для измерения ГРВ

АУРА

(на левом снимке видно углубление в области поясничного отдела позвоночника, на правом – также и в грудном).



В правой таблице цветом, отличным от зелёного, выделены значения, больше, чем 0.6.

ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ

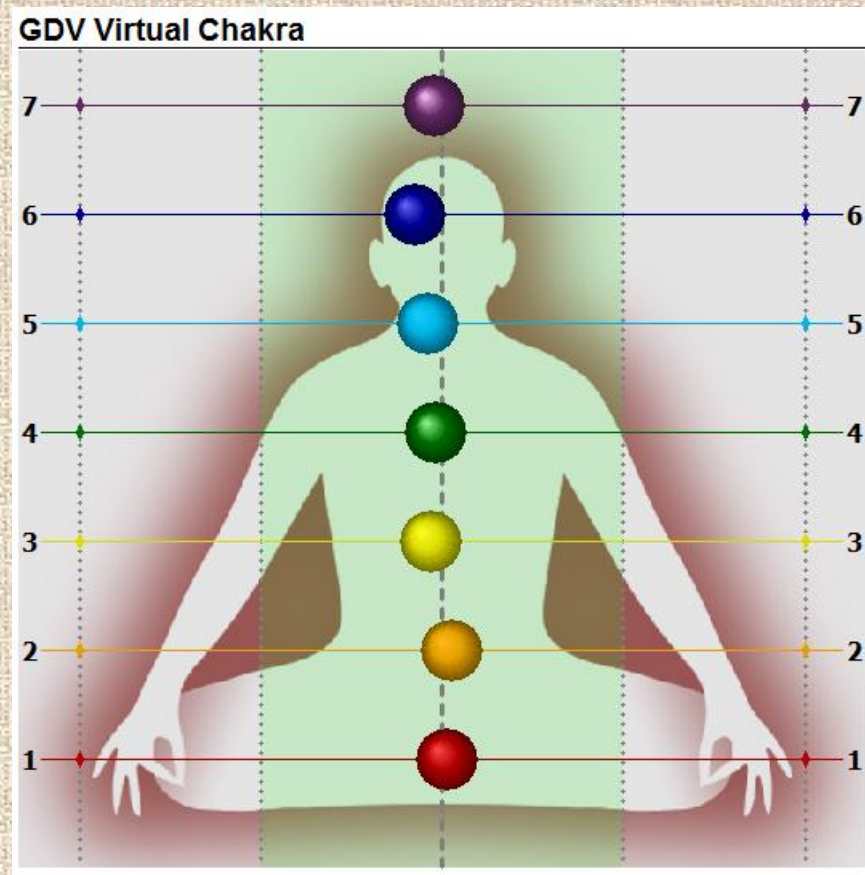
правый глаз
 правое ухо, нос, гаймор. пазуха
 челюсть, зубы справа
 горло, гортань, трахея, щитов. жел.
 челюсть, зубы слева
 левое ухо, нос, гаймор. пазуха
 левый глаз
 мозговая зона (кора)
 шея
 грудная клетка
 поясница
 крестец
 копчик, малый таз
 слепая кишка
 аппендикс
 восходящая ободочн. кишка
 поперечная «
 нисходящая «
 сигмовидная кишка
 прямая кишка
 грудная клетка, дышат. система
 иммунная система
 желчный пузырь
 печень
 правая почка
 сердечно-сосуд. система
 церебральная зона (сосуды)
 левая почка
 брюшная зона
 гипофиз
 щитовидная железа
 поджелудочная железа
 надпочечник
 мочеполовая система
 селезенка
 нервная система
 гипоталамус
 эпифиз
 двенадцатиперстная кишка
 подвздошная кишка
 молочные железы, дышат. сист.
 правая почка
 сердце
 коронарные сосуды
 левая часть сердца
 левая почка
 тонкая кишка
 правая сторона сердца
 коэффициент активации
 интегральная площадь
 интегральная энтропия

ALEXANDR KOGAN - Capture 1 GDV-images without filter

	Finger & sector	Left side	Right side	Mean	Difference
Right eye	1R 1 + 1L 1	-1.09	0.21	-0.44	-1.30
Right ear, Nose, Maxillary sinus	1R 2 + 1L 2	-0.31	-0.05	-0.18	-0.26
Jaw, Teeth right side	1R 3 + 1L 3	0.38	0.25	0.31	0.12
Throat, Larynx, Trachea, Thyroid gland	1R 4 + 1L 4	0.33	0.62	0.48	-0.29
Jaw, Teeth left side	1R 5 + 1L 5	0.07	-0.36	-0.14	0.43
Left ear, Nose, Maxillary sinus	1R 6 + 1L 6	0.14	0.13	0.13	0.01
Left eye	1R 7 + 1L 7	0.52	0.22	0.37	0.30
Cerebral zone (cortex)	1R 8 + 1L 8	0.19	0.37	0.28	-0.18
Cervical zone	2R 1 + 2L 8	0.23	0.08	0.16	0.15
Thorax zone	2R 2 + 2L 7	0.04	-0.43	-0.20	0.47
Lumbar zone	2R 3 + 2L 6	0.21	-0.24	-0.02	0.44
Sacrum	2R 4 + 2L 5	0.39	0.50	0.45	-0.11
Coccyx, Pelvis minor zone	2R 5 + 2L 4	0.35	0.61	0.48	-0.27
Blind gut	2R 6		0.27		
Appendix	2R 7		0.05		
Ascending colon	2R 8		0.08		
Transverse colon	2R 9 + 2L 9	0.05	0.20	0.12	-0.16
Descending colon	2L 1	0.18			
Sigmoid colon	2L 2	0.19			
Rectum	2L 3	0.18			
Thorax zone, Respiratory system	3R 1 + 3L 6	0.30	0.13	0.22	0.17
Immune system	3R 2 + 3L 5	0.06	-0.18	-0.06	0.24
Gallbladder	3R 3		0.15		
Liver	3R 4 + 3L 3	0.55	0.32	0.43	0.23
Right kidney	3R 5		0.57		
Cardiovascular system	3R 6 + 3L 1	0.17	0.22	0.19	-0.05
Cerebral zone (vessels)	3R 7 + 3L 7	0.10	0.21	0.16	-0.11
Left kidney	3L 2	0.33			
Abdominal zone	3L 4	-0.23			
Hypophysis	4R 1 + 4L 8	0.21	0.14	0.18	0.07
Thyroid gland	4R 2 + 4L 7	0.02	0.06	0.04	-0.04
Pancreas	4R 3 + 4L 6	0.23	0.24	0.24	-0.01
Adrenal	4R 4 + 4L 5	0.09	0.35	0.22	-0.25
Urino-genital system	4R 5 + 4L 4	0.50	0.38	0.44	0.12
Spleen	4R 6 + 4L 3	0.18	-0.22	-0.02	0.39
Nervous system	4R 7 + 4L 2	-0.16	0.06	-0.05	-0.22
Hypothalamus	4R 8 + 4L 1	0.20	0.41	0.30	-0.22
Epiphysis	4R 9 + 4L 9	0.22	0.25	0.24	-0.03
Duodenum	5R 1		-0.19		
Ileum	5R 2		-0.06		
Mammary glands, Respiratory system	5R 3 + 5L 3	0.43	0.59	0.51	-0.16
Right kidney	5R 4		-0.22		
Heart	5R 5		0.15		
Coronary vessels	5R 6 + 5L 6	0.07	0.10	0.09	-0.03
Left part of heart	5L 1	0.03			
Left kidney	5L 2	0.03			
Jejunum	5L 4	0.06			
Right part of heart	5L 5	0.00			
Activation coefficient		0.25			
Integral area		0.19	0.17	0.18	0.02
RMS of Integral area		0.16	0.27	0.22	-0.11
Integral entropy		2.02	2.04	2.03	-0.02

ТАБЛИЦА
 РЕЗУЛЬТАТОВ
 ОБСЛЕДОВАНИЯ
 МЕТОДОМ
 «ГРВ»
 (57 ОРГАНОВ И
 СИСТЕМ).

СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ЧАКР
(РЕЗУЛЬТАТ ОБСЛЕДОВАНИЯ – СМЕЩЕНИЕМ ЧАКР ОТ ВЕРТИКАЛИ УСЛОВНО
ПОКАЗАНО ОТКЛОНЕНИЕ ОТ НОРМЫ)



Sahasrara

Ajna

Vishuddha

Anahata

Manipura

Svadhishthana

Muladhara

ЧАКРЫ

Чакра	Основные функции	Цвет	Ассоциац. со стихиями	Муз. тон
<u>Сахасрара</u> sahasrāra, सहस्रार	подсоединение к <u>космосу</u> , полное <u>освобождение</u> , <u>нирвана</u> (в буддизме)	<u>фиолетовый</u> ; возможно, принимает на себя цвет доминирующей чакры	Непроявл. стихия — <u>Пуруша</u> , высшее сознан.; <u>металл</u>	<u>Си</u>
<u>Аджна</u> (третий глаз) ājñā, आज्ञा	<u>интуиция</u> , <u>умственное функционирование</u> , <u>высший уровень осознания</u> , <u>экстрасенсорные способности</u>	<u>аметистовый</u>	<u>свет</u>	<u>Ля</u>
<u>Вишуддха</u> viśuddha, विशुद्ध	<u>общение</u> , <u>самовыражение</u> , <u>творческий потенциал</u> , гармония, « <u>внутренний голос правды</u> »	<u>индиго</u>	<u>эфир</u>	<u>Соль</u>
<u>Анахата</u> anāhata, अनाहत	<u>преданность</u> , <u>любовь</u> , <u>сострадание</u> , <u>эмпатия</u> , <u>радость</u> , <u>доброта</u>	<u>зелёный</u> , <u>бирюзов.</u> , <u>голубой</u>	<u>воздух</u>	<u>Фа</u>
<u>Манипура</u> maṇipūra, मणिपूर	<u>власть</u> , <u>контроль</u> , <u>свобода</u> , <u>карьера</u> , <u>уверенность</u> , <u>проницательность</u> , <u>ум</u>	<u>жёлтый</u>	<u>огонь</u>	<u>Ми</u>
<u>Свадхиштхана</u> svādhiṣṭhāna, स्वाधिष्ठान	<u>эмоции</u> , <u>сексуальная энергия</u> , <u>жизнерадостность</u> , <u>спонтанность</u> , <u>желания</u> , <u>удовольствия</u>	<u>оранжевый</u> , <u>алый</u> , <u>розовый</u> , <u>сиренев.</u>	<u>вода</u>	<u>Ре</u>
<u>Муладхара</u> mūlādhāra, मूलाधार	<u>инстинкт сохранения жизни</u> , все виды <u>агрессии</u> , <u>негативных реакций</u> , <u>выживание</u> , <u>безопасность</u> , <u>здоровье</u> , <u>инстинкт продолжения рода</u> ; корень энергии <u>Кундалини</u> .	<u>тёмнокоричнев.</u> <u>красный</u> , <u>серый</u> , <u>бордов.</u> , <u>вишневый</u>	<u>земля</u>	<u>До</u>

АКТИВИЗАЦИЯ ЧАКР ТОЧЕЧНЫМ МАССАЖЕМ.

При утомлённости, слабости, вялости массировать указанные точки в нумерованной последовательности, поочередно на каждой руке.

Надавливания короткие, сильные, при болезненности точек – через боль.

Продолжительность на каждой точке – 10-15 раз.

Повторять активизацию через час – полтора до улучшения самочувствия.

Точка 1 – 3-й межпальцевый промежуток, над концевыми суставами последних фаланг 3-4 пальцев (большой палец массирующей руки – МР – на ладонной поверхности, указательный на тыльной).

Точка 2 – там же, под суставами (расположение пальцев МР как на т. 1).

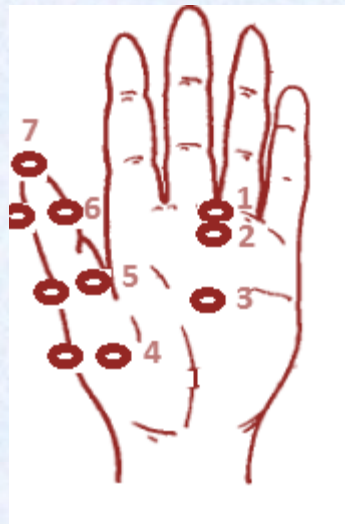
Точка 3 – центр ладони (расположение пальцев МР прежнее).

Точка 4 – центр подушечки под большим пальцем (большой палец МР сверху в центре 3-й фаланги массируемого большого пальца, указательный снизу, на подушечке).

Точка 5 – центр 2-й фаланги массируемого большого пальца (расположение пальцев МР как на т. 4).

Точка 6 – центр 1-й фаланги массируемого большого пальца (расположение пальцев МР прежнее).

Точка 7 – вершина большого пальца (упереть верхушки больших пальцев друг в друга, давить короткими встречными движениями).



3. ШИАЦУ.

Источники:

1. Токуиро Намикоши. Шиацу. Японская терапия надавливания пальцами. Киев - Изд. «Выща школа» , 1988.
2. Интернет.



Улучшить самочувствие, снять усталость, преодолеть нарушения сна, нормализовать функции внутренних органов, развить выносливость, поднять настроение – всего этого можно достичь, применяя метод шиацу.

Министерство Здравоохранения Японии: «Шиацу является таким видом лечения, при котором пальцы и ладони рук используются для оказания давления на определённые точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья. Он также способствует лечению при определённых болезнях».

Т. Намикоши: «Специализируясь в этой области в течение 42 лет, я получил хорошие результаты более, чем у 100 тыс. пациентов. Мной основана Японская школа шиацу, в которой за 28 лет работы подготовлено более 20 тыс. специалистов.

...Главная цель моей книги состоит в том, чтобы убедить людей сегодняшнего дня, склонных слишком полагаться на лекарства и уколы, что даже кратковременное лечение методом шиацу может открыть поистине поразительные жизненные силы человеческого организма».

Шиацу: «*ши*» – пальцы, «*яцу*» – надавливание. Воздействие проводится подушечками пальцев с усилием вертикально, без дополнительных движений. В основном, давление выполняется большим (1-м) пальцем(-ми), в области лица, живота и спины – 2-, 3- и 4-м пальцами, при давлении на глаза и живот используют ладонь.

Длительность разового давления – кроме точек ша шее, где давление должно быть не более 3 сек., во всех других случаях 3-7 сек. Давление, даже длительное, не должно вызывать дискомфорта.

ВНИМАНИЕ!

Знакомство с основами шиацу не даёт оснований для попыток помощи при тяжёлых болезнях и состояниях! Применять шиацу в этих случаях может только опытный специалист!

КАК РАБОТАЕТ ШИАЦУ

Человеческий организм приводится в движение сокращением примерно 450 мышц, симметрично прикрепленных к костям. Сокращение мышц — результат сложного процесса, который начинается в тот момент, когда в организм попадают питательные вещества из переваренной в желудке пищи. Далее эти вещества переносятся в печень, где превращаются в гликоген. Гликоген током крови доставляется в мышцы и соединяется с кислородом, доставленным туда из легких, это соединение и дает энергию, которая необходима для сокращения мышц. Сокращение это сопровождается образованием молочной кислоты, она-то и является причиной усталости: когда ее накапливается слишком много, сокращение прекращается, замедляется или становится невозможным.

Утомление, вызванное чрезмерным накоплением молочной кислоты, можно снять, прекратив на время мышечное сокращение, иными словами, дав мышцам отдых. По мере того как молочная кислота уносится током венозной крови прочь, артериальная кровь приносит новый гликоген, возвращая мышцам энергию.

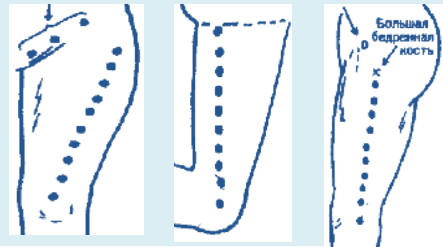
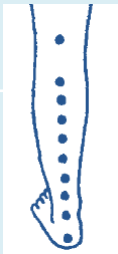
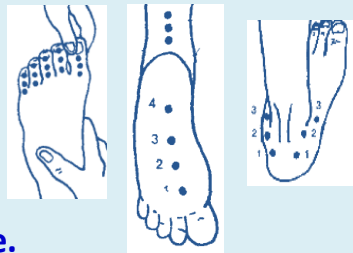
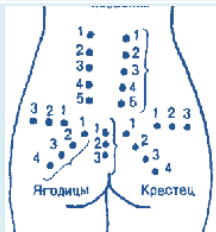
— Если усталость не проходит и после длительного отдыха, это значит, что мышцы сокращаются неправильно и могут вызвать расстройства и нарушения в костно-суставном аппарате, кровеносных сосудах, нервах и лимфатических узлах. В результате возникает болезнь.

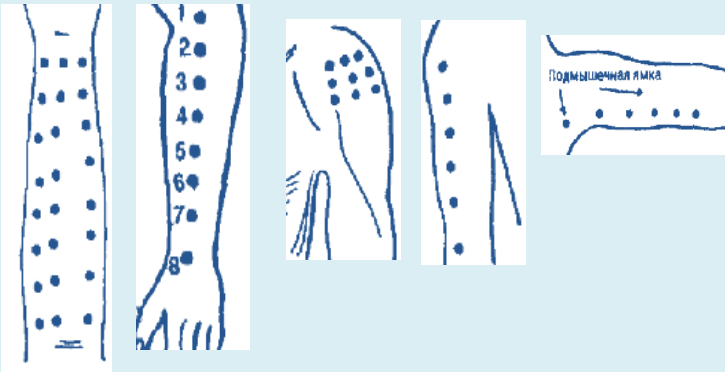
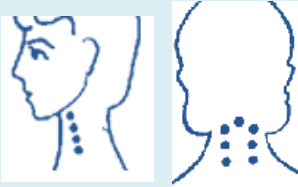
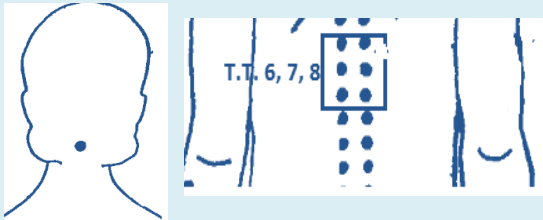
Надавливая пальцем на мышцу, которая плохо сокращается из-за избытка молочной кислоты, можно добиться замены 80 процентов молочной кислоты гликогеном, сняв таким образом усталость, восстановив нормальный процесс сокращения мышцы и устранив боль.

Во избежание тяжёлых осложнений не применяйте шиацу при:

- непроходимости кишок; переломах;
- инфекционных болезнях – грипп, желтуха, коклюш, корь, малярия, различные виды лихорадок;
- тяжёлых заболеваниях лёгких, печени, почек, сердца;
- возможных внутренних кровоизлияниях – аневризмы, гемофилия, тромбоцитопеническая пурпура, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки;
- саркоме и других онкологических заболеваниях.

ПРИЁМЫ ШИАЦУ ДЛЯ САМОПОМОЩИ.

Симптом	Обоснование	Воздействие
1. УЛУЧШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ		
Общий тонус		Бедра и паховые области, внутренние и наружные поверхности бёдер; продвигаясь вниз, надавливать по всей длине мышц внутри и снаружи. 
Общая усталость	Воздействие на малоберцовые нервы	Разминать голени сзади по средней линии всеми пальцами 
Усталость ног	*нормализует функцию почек	Надавливать на каждый палец ног в точках по 3 раза, затем между костями на подъёмах, то же, на своде стопы*, затем на лодыжках, потом ахиллово сухожилие. 
Небольшая боль в пояснице при длительном сидении		При появлении признаков усталости надавливать большими пальцами по схеме. 

Симптом	Обоснование	Воздействие
Усталость рук		Надавливать на точки внутри и снаружи предплечья, верха плеча, сзади и внутри. 
Бессонница	1. Последняя еда – за 3 часа до сна. 2. Перед сном прогулка 30 минут. 3. В постели «выбросить» все мысли из головы. *стимуляция прилива крови к конечностям.	Надавливать на точки вдоль сонной артерии, спускаясь вниз, поочередно каждой рукой, далее двумя руками точки на шее сзади, по 3 сек. на каждую точку, повторить 3 раза на каждом месте; затем энергично подвигать вверх-вниз большими пальцами ног*. 
Нормализация функций внутренних органов	Пальцы тесно связаны с внутренними органами и головным мозгом, воздействие на них улучшает функции последних.	Оттягивая пальцы одной руки пальцами другой, надавливать при этом на точки, вначале спереди-сзади, затем с боков, потом на ладонях. 
Улучшение функции печени	Активизация кровотока нормализует работу печени.	По утрам в постели надавливать подушечками пальцев обеих рук на точку справа под нижним ребром на вертикали сосца, 10 раз в течение 3 минут. Боль в начале указывает на расстройство функции печени, по мере применения метода проходит.
Развитие выносливости	Давление на зону продолговатого мозга влияет на промежуточный мозг, управляющего глотанием, дыханием и сердечной деятельностью.	Надавливать по методу шиацу на точку в основании черепа и на зоны надпочечников (уровень 11 и 12 грудных позвонков, точки 6, 7, 8) 

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИЗЛЕЧИВАЕМЫЕ СПЕЦИАЛИСТАМИ ШИАЦУ.

- Укрепление сердца (устранение повышенного сердцебиения, одышки, болей и других невротических синдромов).
- Нормализация артериального давления (снижение повышенного, повышение пониженного).
- Бронхиальная астма.
- Нормализация процессов в желудочно–кишечном тракте (желудочные боли, диарея, гастроптоз).
- Сахарный диабет.
- Простудные явления (лихорадочное состояние, заложенность носа, синусит, охриплость).
- Боли в различных частях тела (голова, зубная боль невротического характера при стрессах, плечи, спина, прострелы, смещение межпозвоночных дисков, писчий спазм, судороги икроножной мышцы, онемение ног, ушибы и растяжения, печёночная колика).
- Хлыстоподобная травма (последствия резкого торможения автомобиля, аварии).
- Нормализация процессов в мочеполовой сфере.
- Укачивание в самолёте и на судах при водных путешествиях.
- Уход за грудным ребёнком (применение приёмов шиацу при пеленании или купании улучшает аппетит, способствует нормальному пищеварению, ускоряет рост и развитие ребёнка, помогает в устранении кривошеи).

4. СУ ДЖОК.

http://www.about-health-care.com/su_djok_page/

ИСТОРИЯ И ИДЕОЛОГИЯ.

Первые публикации о методе Су-Джок в международной печати появились в 1986 г. С этого времени Су-Джок терапия широко распространяется по всему миру. В ряде стран метод уже входит в государственные программы здравоохранения и народного образования.

Профессор Пак Дже Ву - выпускник Сеульского Национального Университета и Восточного института Медицины в Сеуле.

В настоящее время он:

- Президент Корейского SuJok ТМ Института Акупунктуры в Сеуле и SuJok Академии в Москве.
- Академик Международной Академии Наук.
- Почетный Доктор Университета Физкультуры (Санкт- Петербург).
- Почетный Профессор Грузинского Педагогического Университета.
- Консультант профессора Института Повышения Квалификации в Казахстане.



Профессор Пак Чже Ву - основатель SU JOK-терапии и ONNURI ТМ медицины, автор многих работ и монографий, главные из которых:

- "Su Jok Acupuncture" - два тома.
- "Human Body Homo-Interaction system".
- "Six Energies theory".
- "Six Ki Herbs Medicine".
- "Eight Origins and Eight origins table".

ГЛАВНЫЕ ДОСТОИНСТВА СУ ДЖОК ТЕРАПИИ

Высокая эффективность. При правильном применении выраженный эффект часто наступает уже через несколько минут, иногда секунд.

Абсолютная безопасность применения. Лечебная система «су джок» создана не человеком - он только открыл ее - а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред - оно просто неэффективно.

Универсальность метода. С помощью Су Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

Доступность метода для каждого человека. Метод «су джок» достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Простота применения. Ваши руки и знания всегда с вами.

Итак - знакомьтесь: ваша скорая помощь.

Кстати, вы знаете корейский язык? Нет? А вот и неправда! Два слова вам уже известны: Су - кисть. Джок - стопа. Можно двигаться дальше.

История и идеология. История появления метода «су джок» и его обоснование.

Основные положения. Как и почему метод «су джок» работает?

Основные системы соответствия. Воздействие на больные органы через точки кисти и стопы.

Минисистемы соответствия. Воздействие на больные органы через точки на пальцах рук и ног.

Зоны лечебного воздействия - помощь в нахождении точки соответствия.

Способы стимуляции точек - виды воздействия и инструменты.

Реанимация - оказание помощи методом «су джок» в критических ситуациях

Сам себе доктор - методики лечения конкретных заболеваний (книга П. Ч. Ву "Сам себе су джок доктор").

ОСНОВЫ СУ ДЖОК ТЕРАПИИ

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма. Из всех частей тела человека кисть наиболее похожа на него по форме. В чем же заключается подобие кисти телу?

Подобие по количеству выступающих частей. Тело имеет пять выступающих частей: голова, две руки и две ноги. У кисти - пять пальцев, отходящих от ладони.

Подобие по уровню расположения выступающих частей. В человеческом теле самое высокое положение занимает голова, самое низкое - ноги, а руки находятся между ними. В естественном положении кисти самое высокое положение занимает большой палец, самое низкое - средний и безымянный, а указательный и мизинец находится между ними.

Подобие по направлению выступающих частей. Голова направлена вверх, к небу, а руки и ноги параллельны и направлены вниз, к земле. В естественном положении кисти направление большого пальца отличается от направления остальных.

Подобие по пропорциям размеров выступающих частей. Голова - самая короткая и широкая из выступающих частей тела, ноги - самые длинные, а руки - средние по величине. У кисти большой палец - короткий и широкий по сравнению с остальными пальцами, средний и безымянный - самые длинные, а указательный и мизинец - средние по величине.

Подобие по количеству сегментов у выступающих частей. У головы две части - собственно голова и шея. У рук и ног по три части, разделенные суставами (плечо, предплечье, кисть; бедро, голень, стопа). У большого пальца - две фаланги, у остальных четырех пальцев - по три фаланги, разделенные суставами.

Подобие большого пальца голове. Большой палец по форме подобен голове более, чем какой-либо другой из пальцев.

По значимости выступающих частей. Голова контролирует туловище и конечности. Большой палец кисти может свободно коснуться ладони и всех остальных пальцев.

Существует несколько систем соответствия, используя которые, можно воздействовать на тот или иной орган. Крупные органы (легкие, кишечник и другие) удобнее лечить в одной из минисистем соответствия. Локальные органы (нос, глаз, сердце, конечности) - в основных системах соответствия.

МИНИСИСТЕМЫ СООТВЕТСТВИЯ

Каждый палец на руке и ноге подобен телу человека в целом. Палец имеет 3 части - фаланги, и тело без конечностей имеет три части - голову, грудную клетку и брюшную полость. Эти части четко отграничены друг от друга как на теле, так и на пальце. Это - так называемая «система соответствия насекомого».

Системы соответствия «насекомого» на кистях и стопах.

Рассматривая костную основу пальцев в качестве позвоночника, можно проводить стимуляцию соответствий пораженных позвонков под разными углами. Это одно из больших достоинств данной системы.

Система соответствия «насекомого» на кистях и стопах.

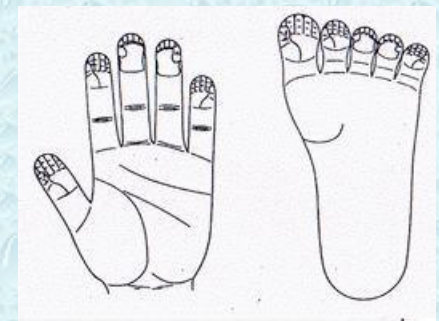
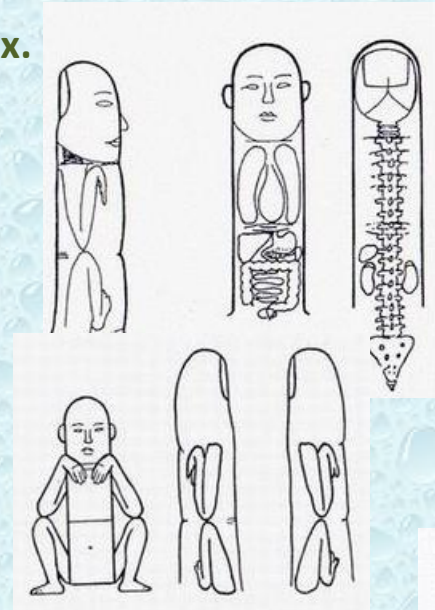
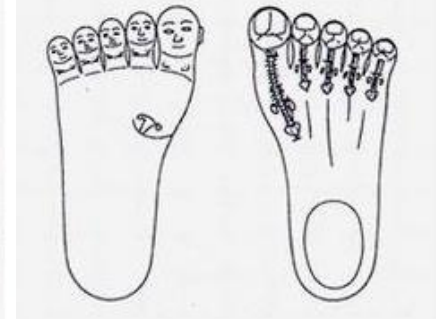
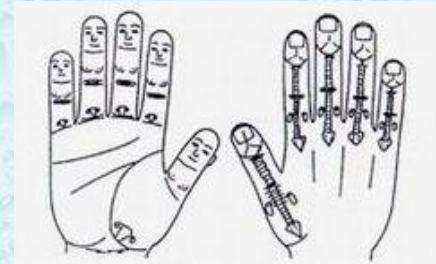
На каждом из пальцев кистей и стоп представлена лечебная система "насекомого", в которой последняя фаланга соответствует голове, средняя – грудной клетке, первая - брюшной полости.

Положение соответствий рук и ног в системе "насекомого".

Соответствие суставов рук и ног находится в позиции сгибания на границе Инь-Ян пальцев.

Минисистемы соответствия на кончиках пальцев кистей и стоп.

На концевые фаланги каждого пальца проецируются кисти или стопы по основной системе подобия (соответствия) – следовательно, и они подобны (соответствуют) телу человека в целом - это «минисистема соответствия».



ЗОНЫ ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРИ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ СИМПТОМАХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Голова

Боль в области лба
Боль в височной области
Заболевания глаз
Заболевания носа
Заболевания ушей
Зубная боль, болезни десен, языка

Шея

Заболевания гортани и голосовых связок. Область шеи.

Грудная

Верхне - и среднегрудной отдел позвоночника

клетка

Заболевания молочных желез (боли, мастит, мастопатия)
Боли в области сердца, потеря сознания
Заболевания легких

Живот

Заболевания печени и желчного пузыря
Заболевания двенадцатиперстной кишки
Заболевания поджелудочной железы
Заболевания матки, мочевого пузыря
Заболевания яичников
Боль в области пупка
Заболевания почек и надпочечников
Заболевания заднепроходного отверстия, геморрой

Поясница

Боль в пояснице

Стопа, кисть Правая стопа и левая кисть

Суставы Правое колено и левый локоть

Левое плечо и правый тазобедренный сустав

СПОСОБЫ СТИМУЛЯЦИИ ТОЧЕК

Вначале нужно найти лечебную точку соответствия больному органу или больной части тела. Затем, равномерно надавливая в предполагаемой зоне спичкой, неостро заточенным карандашом или специальной диагностической палочкой, можно определить точное расположение лечебной точки соответствия. **Лечебная точка всегда резко болезненна!**

На предполагаемые точки нужно надавливать с равной силой и, что очень важно, не слишком сильно с самого начала.

Лечебная точка проявляет себя тем, что в момент надавливания на нее появляется двигательная реакция (непроизвольное движение из-за резкой боли). Для достижения лечебного эффекта необходимо уметь правильно ее стимулировать. Сделать это можно разными способами.

Методы воздействия на точки соответствия:

Механический массаж. Прогревание. Лечение магнитами. Лечение природными стимуляторами - семенами. Цвет.

Профилактический ручной массаж кистей и стоп. Указательным или большим пальцем внимательно исследуйте с двух сторон поверхности кистей и стоп. При этом вы обнаружите болезненные зоны, различные уплотнения, спазмированные участки мышц. Это сигналы о начинающемся беспорядке в вашем организме. Такие зоны необходимо хорошо размассировать пальцами до появления в них ощущения тепла, исчезновения боли и затвердений. Если вы знаете, какой из ваших органов болен или ослаблен, то особенно тщательно промассируйте зоны его соответствия.

Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде минисистем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм. Человек не должен терпеть боль – снимайте ее себе сами, чем способствуйте ускорению выздоровления, мобилизации сил организма на борьбу с болезнью, но обращайтесь при необходимости к врачу с тем, чтобы он квалифицированно оценил Ваше состояние.

Прогревание энергетических точек. Очень полезно прогревание моксами энергетических точек на руках, соответствующих чакрам на теле. Хорошо делать это при общих заболеваниях, таких, как простуда, грипп, ослабленность организма, лучше утром, так как поток энергии в чакры тонизирует.

ЛЕЧЕНИЕ ЦВЕТОМ

Многие заболевания, особенно заболевания, имеющие наружные проявления, можно лечить цветом.

Для применения цветолечения нужно точки или области соответствия выкрасить фломастером соответствующего цвета, или наклеить цветную бумагу цветной поверхностью к коже.

- Если болезнь проявляется лишь покраснением, еще нет припухлости и боли, ее надо лечить **черным цветом**.
- Если болезнь проявляется припухлостью, зудом, слабыми тупыми преходящими болями, ее надо лечить **зеленым цветом**.
- Если болезнь проявляется значительными, но не постоянными болями, появлением эрозий, ее надо лечить **красным цветом**.
- Если болезнь проявляется сильными постоянными болями, появляются язвы, область поражения приобретает серовато-черный оттенок, ее надо лечить **желтым цветом**.

СЕМЕНА РАСТЕНИЙ

Семена - это наиболее часто применяемые поверхностные аппликаторы естественного происхождения.

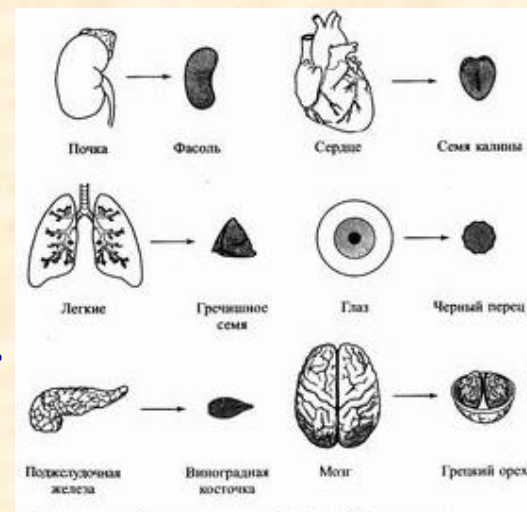
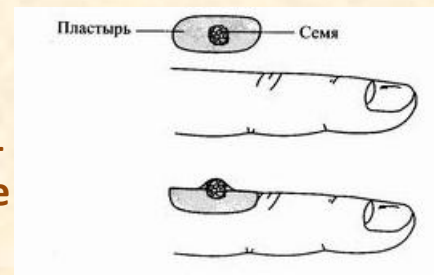
Как живые биологические структуры, семена обладают большим запасом жизненной энергии, необходимой для развития нового растения. При закреплении семян на точках соответствия они пробуждаются, и их биологические поля вступают во взаимодействие с "шариками соответствия" больным органам и частям тела, восстанавливая их энергетический потенциал.

Для лечения выбирают неповрежденные и способные прорасти семена. Обычно используют семена редиса, свеклы, гречихи, гороха, фасоли, перца, льна, яблок, винограда, граната, калины, тыквы и др. Семена прикрепляют на кусочек лейкопластыря, а затем фиксируют на кисти или стопе.

Выбирая семена, следует учитывать их форму. При заболеваниях внутренних органов лучше использовать семена с подобной им формой. Например, болезни сердца можно лечить семенами калины, болезни почек - семенами фасоли, болезни легких - гречишными семенами, при панкреатите используются виноградные косточки и т.д.

Время аппликации семян колеблется от нескольких часов до суток. На них можно дополнительно надавливать (с периодичностью один-два раза в час по 3-5 минут). Если необходимо продолжить лечение, через сутки семена заменяют на новые, и процедура повторяется.

Применение семян для лечения имеет множество важных аспектов, о которых подробно рассказано в книге Пак Чжэ Ву "Су Джок семянотерапия" ("Су Джок Академия", М.-2000).



Если вы простудились...

Где находятся точки, воздействуя на которые мы можем избавиться от простуды?

Это точки соответствия носу и его придаточным пазухам, нёбным миндалинам, гортани, трахее, бронхам, легким, а также все энергетические точки на Ян- и Инь-поверхностях кистей и стоп.

Выбор точек для проведения лечения зависит от симптомов заболевания. Например, при насморке стимулируют точки соответствия носу. Их очень легко найти: они располагаются на ладонных и подошвенных поверхностях посередине ногтевых фаланг пальцев.

Если появились боли в горле, воздействуют на точки соответствия гортани, нёбным миндалинам. В стандартной системе соответствия проекция нёбных миндалин находится снаружи проекции углов рта, а соответствие гортани - в центре первой фаланги большого пальца. Для поиска точек соответствия гортани удобно воспользоваться системой "насекомого".

Чтобы уменьшить кашель, найдите точки соответствия трахее, бронхам, легким, гортани. Для снижения температуры стимулируют болезненные точки в области соответствия головному мозгу.

Как уменьшить проявления простуды?

Учитывая симптомы заболевания, в зоне соответствия находят болезненные точки, равномерно надавливая диагностической палочкой. Затем каждую точку массируют, используя диагностическую палочку, в течение трех - пяти минут.



Левая кисть



Левая стопа

Зоны соответствия носу в системах «насекомого»

