

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛАО МИНЬ

**Б**ОЛЬШОЙ  
САМОУЧИТЕЛЬ  
ИСЦЕЛЯЮЩИХ ТОЧЕК

---

**ПОДРОБНЫЙ АТЛАС,  
ПРИЕМЫ И УПРАЖНЕНИЯ**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 645.8  
ББК 53.584  
Л23

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы  
то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

### **Лао Минь.**

- Л23 Большой самоучитель исцеляющих точек. Подробный атлас, приемы и упражнения / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-136371-0

Врачи Востока уже несколько тысячелетий успешно работают с целительными точками на теле, избавляя людей от самых разных недугов. В этой книге — многовековой опыт восточной медицины: приемы акупрессуры, самомассажа, китайская практика прогревания биологически активных зон, практика исцеляющего дыхания и сравнительно молодой метод простукивания.

Используя подробное руководство и иллюстрации, вы без труда освоите техники, которые позволят вам оказать себе и близким доврачебную помощь при головокружении, бессоннице, переохлаждении, снять внезапную боль, а также ускорить выздоровление и облегчить состояние при лечении хронического заболевания.

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»  
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!  
[vk.com/primetime\\_books](https://vk.com/primetime_books)  
[instagram.com/primetime\\_books](https://instagram.com/primetime_books)  
[facebook.com/primetimebook](https://facebook.com/primetimebook)



ISBN 978-5-17-136371-0

© Лао Минь, 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение в рефлексотерапию</b> .....	5
Китайское искусство чжень-цзю и европейская рефлексотерапия .....	7
Что такое биологически активные точки (БАТ) .....	8
Как уловить энергию ци .....	12
<b>Энергетические меридианы тела.</b>	
<b>Секреты и возможности</b> .....	14
Время активности меридианов .....	15
<b>Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине</b> .....	17
<b>Способы рефлексотерапии</b> .....	20
Иглоукальвание .....	21
Прижигание .....	22
Метод простукивания .....	24
Акупрессура и массаж биологически активных точек .....	45
Растительные составы для массажа .....	59
Надавливание .....	62
Втирание эфирной мази в биологически активные точки ..	87
Противопоказания для рефлексотерапии .....	88
<b>Акупрессура для быстрой помощи</b> .....	90
Виды акупрессурных точек .....	91
Как провести сеанс акупрессуры .....	92
<b>Простудные заболевания</b> .....	94
Быстрые приемы акупрессуры .....	94
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь .....	98
Приемы массажа .....	113
Надавливания .....	124
Простукивание .....	130
Практика оздоровительного дыхания.	
Шесть исцеляющих звуков .....	133

---

<b>Сердечно-сосудистые заболевания</b> .....	135
Быстрые приемы акупрессуры .....	135
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь .....	139
Приемы массажа .....	143
Простукивание .....	146
Практика оздоровительного дыхания. Шесть исцеляющих звуков .....	157
<b>Опорно-двигательная система: позвоночник, суставы, мышцы, связки</b> .....	159
Быстрые приемы акупрессуры .....	160
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь .....	161
Приемы массажа .....	169
Надавливание .....	181
Простукивание .....	190
<b>Желудочно-кишечный тракт</b> .....	198
Быстрые приемы акупрессуры .....	198
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь .....	201
Приемы массажа .....	208
Надавливание .....	213
Простукивание .....	216
Практика оздоровительного дыхания. Шесть исцеляющих звуков .....	227
<b>Мочеполовая система</b> .....	230
Быстрые приемы акупрессуры .....	230
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь .....	236
Надавливания .....	245
Практика оздоровительного дыхания. Шесть исцеляющих звуков .....	248
<b>Усталость и стрессы, болезненные состояния</b> ....	250
Быстрые приемы акупрессуры .....	250
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь .....	256
Приемы массажа .....	264
Надавливание .....	274
Простукивание .....	281
Практика оздоровительного дыхания. Шесть исцеляющих звуков .....	286

# ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОТЕРАПИЮ



Согласно древнему китайскому преданию, в незапамятные времена один крестьянин мучился постоянными сильными головными болями, но к каким бы знахарям он ни обращался, никто не сумел предложить ему действенное средство для облегчения страданий. Избавление пришло неожиданным путем — наступив на осколок раковины на берегу, мужчина получил глубокую рану и через некоторое время заметил, что больше не испытывает привычной боли в голове. Рана на ноге постепенно затянулась, но головные боли крестьянина больше не беспокоили. Когда же кто-то из его соседей пожаловался, что у него болит голова, мужчина рассказал ему свою историю и предложил уколоть то же место на ноге. И это помогло. С тех пор люди начали при возникновении болей, недомоганий искать на своем теле такие точки, воздействие на которые помогало бы облегчить состояние.

Вот такая красивая легенда повествует о зарождении древнего искусства чжень-цзю, приемы которого нам больше знакомы под названием рефлексотерапия. Так это было или нет — мы никогда не узнаем. Однако неоспоримым остается тот факт, что на протяжении несколь-

ких тысячелетий врачи на Востоке успешно избавляют людей от самых разных недугов при помощи воздействия на определенные точки на теле. Европа познакомилась с этим медицинским искусством в 17 веке, и с середины 19 века оно уже завоевало популярность у жителей Франции, Испании, Германии, Англии. В 20 веке многие представители западной медицины проявляли интерес к рефлексотерапии, пытаясь дать ей какое-то научное объяснение. Исследования биологически активных точек дали ученым много интересной информации о связях в человеческом организме, однако полной картины научный мир представить пока не может — изучение этого феномена продолжается и по сей день. Что не мешает врачам (и представителям классической западной медицины в том числе) успешно применять приемы рефлексотерапии в своей практике.

Безусловно, чтобы практиковать рефлексотерапию в качестве врача и лечить серьезные заболевания, нужно пройти специальное обучение. Но многие ее приемы вполне доступны для освоения любым взрослым человеком, и этих приемов достаточно для того, чтобы оказать помощь себе и близким в экстренной ситуации — снять внезапную боль, помочь при головокружении, бессоннице, переохлаждении, а также ускорить выздоровление и облегчить состояние при лечении хронического заболевания.

Эта книга познакомит вас с несколькими методами рефлексотерапии, которые вы можете практиковать самостоятельно. Конечно, я не буду обучать вас приемам иглоукалывания, однако различные массажные воздействия (акупрессура, надавливания, простукивания) и использование исцеляющего дыхания станут прекрасным дополнением вашей домашней аптечки.

## Китайское искусство чжень-цзю и европейская рефлексотерапия

Древнее китайское медицинское искусство чжень-цзю, иначе называемое иглорефлексотерапией или акупунктурой, основано на знании о биологически активных точках и энергетических меридианах тела человека. В этой классической системе обычно используется «чжень» — воздействие методом иглоукалывания и «цзю» — метод прижигания. Надавливание пальцами на активные точки, массирующие движения применяются в качестве дополнительного способа воздействия на организм. Обучение техникам чжень-цзю в Китае длится годами, врач должен полностью посвятить себя освоению этого искусства. И это неспроста — даже небольшая ошибка может привести к трагическим последствиям.

Однако европейская традиция рефлексотерапии, основанная на знаниях мастеров Востока о связях органов и систем нашего организма, доступна для освоения и может применяться каждым из вас для оказания помощи себе и своим близкими. Причинить вред при воздействии на тело человека методами рефлексотерапии (обычно это различные массажные приемы — акупресура, надавливания, простукивания и др.) практически невозможно, зато польза от их применения может быть огромна: активизируются обменные процессы в организме, с мышц, органов и внутренних систем организма снимается напряжение, а заметная болезненность какой-либо зоны может служить ранним сигналом о нарушении работы связанной с ней системы.

На самом деле, рефлексотерапия — это то, без чего человек не может прожить и дня. Применение методов рефлексотерапии для нас — безусловный рефлекс. Наверняка вы замечали, что потираете руки, предплечья,

успокаивая нервную систему, или поглаживаете колено, потираете поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи мы зачастую усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно вызываем болевые ощущения в других участках, как бы пытаемся «отвлечься». И эти самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм сам подсказывает нам способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача этой книги — научить вас сознательно помогать своему телу, чтобы получать лучшие результаты.

Чтобы потирание непосредственно ушибленного места или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало настоящей лечебной практикой, обратимся к схемам расположения этих зон и точек, которые изучались и составлялись на протяжении многих веков. И сегодня мы располагаем обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

## Что такое биологически активные точки (БАТ)

Восточная медицина рассматривает организм как единое целое: воздействие на одну его область отражается на работе других областей. Областью воздействия в практике рефлексотерапии являются **биологически активные точки (БАТ)**, восточная медицина понимает их как места, энергетически связанные с различными органами и системами организма, западная медицина зачастую склоняется к представлению о них как о местах скопления



нервных окончаний. Но неоспоримым остается тот факт, что каждая из этих точек отличается от окружающей ее поверхности кожи (и это подтверждено многочисленными исследованиями) и воздействие на них оказывает выраженный терапевтический эффект.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци».

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего энергетической. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу — так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя споры об их природе не угасают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах.

Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*.



БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Основная функция меридиана — принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Стимулируя биологически активные точки, можно оказать лечебное воздействие на затронутые болезнью участки тела.

В традиции Восточной медицины каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия могут показаться трудно запоминаемыми, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлняются, и их названия откладываются в памяти.

Врачи, знакомые с восточной медициной, используют многие виды рефлексотерапии: иглоукалывание, прижигание (уже упомянутая чжень-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах, а также метод простукивания.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введения фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

## Как работает рефлексотерапия

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, развивается болезнь. Чтобы выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая «пробка», и устранить ее.

Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими ресурсами человека. Она не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и серьезные повреждения органов. Рефлексотерапия восстанавливает функции органов, а при необходимости — исправляет неправильное функционирование. А большинство наших болезней, особенно в начальной стадии, — это нарушение функции органов и систем.

**Предмет воздействия рефлексотерапии — энергетический поток.**

Боль указывает нам, в каком месте произошло нарушение равномерного тока жизненной энергии ци. А врач физически воздействует на весь меридиан БАТ, по которому ци должна пройти беспрепятственно.

Но и пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

Застой энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к энергетической «пробке» лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног — к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию (ци) глубоко в нужную зону.

У основных меридианов такие длинные и всеохватные траектории, что активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы, например, может ликвидировать застой в области носовых пазух!

## Как уловить энергию ци

БАТ — это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци. Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексотерапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу.

Чтобы уловить энергию ци — надо больше узнать о ней. Ци — это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.



Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай, больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи.

Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.

Энергия ци обогревает организм. Когда ее не хватает — тело знобит и конечности холодеют.

Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление — это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.

Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци.

## Как найти точки на своем теле

На иллюстрациях в этой книге вы найдете активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массажи не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади. Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с точками на меридианах тоже не терпит приблизительности.

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «Точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

### Как определить 1 цунь?

1 цунь — это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например).

3 цуня — ширина 4 сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕРИДИАНЫ ТЕЛА. Секреты и возможности



Поговорим подробнее об энергетической системе человека, которая в традиционной медицине Востока и является предметом лечения. В этой главе книги мы не будем подробно разбирать все меридианы, для описанных в ней приемов рефлексотерапии вам достаточно будет знания о конкретных точках. Однако несколько слов об этой удивительной системе нашего организма все-таки сказать стоит.

Задавать импульс энергетической системе можно только через наружные точки. Но этого достаточно для исправления энергетики, то есть для исцеления и профилактики болезней!

Энергетическая система тела так же материальна, как кровеносная, пищеварительная, нервная системы. Она состоит из энергетических меридианов и энергии, которая продвигается по ним и наполняет жизнью наш организм.

## Время активности меридианов

Энергия проходит по каналам последовательно в течение суток, перетекая из одного канала в другой. За 24 часа совершается энергетический кругоборот. Лучше всего воздействовать на определенный канал в период его максимальной активности. Если этот период приходится на время сна, можно использовать для работы время общей концентрации энергии с 21 до 23 часов. Но главное — не проводить терапию в период пассивности канала.

Канал	Период активности	Период пассивности
Легких	С 3 до 5 ч	с 15 до 17 ч
Толстого кишечника	С 5 до 7 ч	с 17 до 19 ч
Желудка	С 7 до 9 ч	с 19 до 21 ч
Селезенки — поджелудочной железы	С 9 до 11 ч	С 21 до 23 ч
Сердца	С 11 до 13 ч	С 23 до 01 ч
Тонкого кишечника	С 13 до 15 ч	С 01 до 03 ч
Мочевого пузыря	С 15 до 17 ч	С 3 до 5 ч
Почек	С 17 до 19 ч	С 5 до 7 ч
Перикарда	С 19 до 21 ч	С 7 до 9 ч
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	С 21 до 23 ч	С 9 до 11 ч
Желчного пузыря	С 23 до 01 ч	С 11 до 13 ч
Печени	С 1 до 3 ч	С 13 до 15 ч