

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ
В ПОШАГОВЫХ СХЕМАХ
И ИЛЛЮСТРАЦИЯХ
Китайская методика**

Валентин Селиванов

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ
В ПОШАГОВЫХ СХЕМАХ
И ИЛЛЮСТРАЦИЯХ**

Китайская методика



Москва
Издательство АСТ

УДК 615.82
ББК 53.54
С 29

Селиванов, Валентин.
С 29 Целительные точки в пошаговых схемах и иллюстрациях.
Китайская методика / Валентин Селиванов. — Москва : Изда-
тельство АСТ, 2021. — 352 с. — (*Авторские методики: психоло-
гия и здоровье*).

ISBN 978-5-17-137129-6

Эта книга познакомит вас со всеми приемами и секретами восточного массажа. Благодаря четким инструкциям и подробным иллюстрациям вы легко овладеете всеми его приемами, потратив минимум времени на изучение и подготовку.

- Помощь при головокружениях.
- Условия для проведения массажа.
- Особенности восточного массажа.
- Самомассаж — основные правила и процедуры.
- Диагностика и выбор приемов массажа.
- Приемы массажа для разных частей тела — от макушки до пяток.
- Приемы массажа при различных заболеваниях — от насморка до дисменореи.

Это далеко не полный перечень тех проблем, которые вы решите с помощью описанных здесь приемов. Эффективное и безопасное средство предупреждения и лечения большинства болезней, восточный массаж позволит укрепить здоровье и надолго сохранить бодрость, молодость и отличное настроение.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-137129-6

© Валентин Селиванов
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

На первой встрече главный редактор сказал: «Валентин Станиславович, я хочу, чтобы книга была интересна не только тем, кто знает, что такое восточная философия, но и тем, кто не имеет о ней ни малейшего представления». Мне идея показалась стоящей, и поэтому я решил, что без предисловия здесь не обойтись.

Действительно, на первый взгляд восточная натурфилософия для европейца может показаться сложной. Но вскоре он заметит, что сложность представляет только терминология, и разобравшись в ней с помощью моего предисловия, он поймет, что многие концепции полностью совпадают с его «представлениями о жизнеустройстве», если можно так выразиться.

Первый, известный многим пример — китайская монада, где белое противостоит черному, а с другой стороны его же дополняет. Это ли не единство и борьба противоположностей, это ли не отрицание отрицания, до боли знакомые поколению россиян, родившихся в 60-х годах прошлого века?



А теперь попробуем пойти дальше, введя несколько восточных терминов. При этом просто заменим слово «белое» на слово «ян», а слово «черное» на «инь» и поговорим о них подробнее. Итак: «ян». Ян — это: мужчина, день, полнота, жара, солнце, активность и так далее. Инь — женщина, ночь, холод, зима, пассивность и так далее. Но ведь зимой, как известно, тоже бывают оттепели, а летом — похолодания. Вот и в некоторых мужчинах есть женские черты, а в женщинах — мужские. Другими словами, одно переходит в другое и одно

другое дополняет. Одна энергия усиливает или, наоборот, ослабляет другую.

Энергии нашего тела, в свою очередь, подпитываются энергиями основных природных элементов: земли, воды, огня, дерева, ветра (опять термины, поясним и их). Земля, вода, огонь, дерево в конечном итоге дают продукты питания, под ветром же подразумевается энергия, получаемая при дыхании. Согласитесь, все достаточно просто, понятно и логично. Так же логично предположение о том, что энергия распределяется в организме определенным образом, а именно течет по так называемым меридианам. Имеются вполне обоснованные доказательства этому утверждению, но приводить их здесь не позволяет формат предисловия, поэтому прошу в данном случае просто поверить на слово.

Таких меридианов четырнадцать, они парные, каждый мериди-

ан обеспечивает работу определенного органа или системы органов, отсюда их названия: например, меридиан сердца, легких, печени, желчного пузыря и так далее. На меридианах в свою очередь имеются точки и зоны, воздействуя на которые определенным образом, можно повысить энергию меридиана или, наоборот, уменьшить ее.

Приведу практический пример. Пациент жалуется на боли в области сердца, при этом он возбужден, кожа у него красная и горячая, пульс учащен, давление повышено. Отсюда мы делаем заключение, что в меридиане сердца энергии больше нормы, находим соответствующий раздел в книге, смотрим иллюстрацию, которая поясняет, как с этим бороться, и проводим соответствующие манипуляции. Подробнее с этим можно познакомиться в разделе «диагностика».

А я желаю вам здоровья — и пусть моя книга вам в этом поможет!

ДИАГНОСТИКА

Точнее было бы сказать энергодиагностика, поскольку речь у нас пойдет о биоэнергетике. Именно она и является краугольным камнем той диагностики, на которую мы с вами и будем опираться в дальнейшем. Возможно, у некоторых читателей на этом этапе возникнут некоторые вопросы и сомнения. Во-первых, потому что у официальной науки нет четкого определения, что представляет собой биоэнергетика нашего организма. А во-вторых, нет четкой системной терминологии.

Для убеждения сомневающихся мне бы не хотелось пользоваться аргументом «как известно», но опираться на логику и практику. Для того чтобы организм нормально функционировал, ему необходима энергия (загляните в учебник физики за 5 класс), которую он и получает с продуктами питания с одной стороны и из вдыхаемого воздуха с другой. На всякий случай обозначим первый путь поступления как энергию Земли, а второй, несколько условно, как энергию Космоса. Эта энергия, поступая в организм,

определенным образом перерабатывается и в таком переработанном виде попадает в каждую клетку. Там процессы переработки продолжаются: энергия Земли и энергия Космоса превращаются в конечном итоге в чистую энергию, благодаря которой, собственно, и поддерживается сама жизнь, как ни пафосно это звучит.

Переработанная энергия пошла в органы и ткани тела. Человек двигается, ест, спит, размножается, наконец мыслит — все благодаря циркуляции усвоенной им энергии. Но для диагностики важно знать, как она циркулирует по организму. Древние восточные эскулапы предположили (или установили опытным путем — здесь можно только строить догадки), что циркуляция происходит по каналам, приблизительно так же, как кровь по сосудам. При этом каналы в основном соответствуют внутренним органам. Например, есть канал сердца, канал легких, канал желудка и так далее.

Приведу здесь несколько доказательств, подтверждающих это

положение. У многих людей, страдающих стенокардией, боль из области сердца может отдавать в одну или в обе руки. Как врач-невропатолог могу засвидетельствовать, что никаких нервов от сердца к рукам не отходит, но в то же время, если отследить энергетический канал сердца, то будет видно, что ход этого канала как раз и соответствует распространению боли. И наоборот: если каким-то образом воздействовать на обезболивающую точку этого канала, то болевой синдром уменьшится или вовсе исчезнет.

Поговорим подробнее о каналах, которые чаще называют меридианами, и энергетически активных точках. Всего меридианов четырнадцать: двенадцать парных и два одиночных. К парным относятся меридианы легких, толстой кишки, желудка, селезенки-поджелудочной железы, сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех обогревателей, желчного пузыря, печени. К непарным: переднесерединный и заднесерединный меридианы. Парные меридианы тесно связаны между собой: одной паре каналов соответствует другая пара, например меридиану легких соответствует меридиан толстой кишки, каналу желудка — каналу селезенки-поджелудочной железы, каналу сердца — каналу тонкой кишки и так далее.

Переднесерединный и заднесерединный меридианы имеют связи как между собой, так и с каждым парным меридианом. Поэтому они широко используются как при проведении диагностики, так и при проведении лечебных манипуляций. Помня о роли меридианов в распределении биоэнергии в теле, переходим к постановке диагноза. Для того чтобы правильно выбрать лечение, важно знать, много энергии в определенном канале или наоборот недостаточно.

1. Меридиан легких. Перечислим признаки переполненности меридиана: кашель громкий, с обильной мокротой, глубокая одышка, покраснение кожных покровов, высокая температура, удушье.

Признаки недостаточного количества энергии: тихий кашель, бледные кожные покровы, одышка поверхностная, температура невысокая или вообще отсутствует, потливость, общая слабость.

2. Меридиан толстой кишки. Симптомы полноты меридиана: сухость во рту, язык обложен белым налетом, вздутие и боли в животе, запоры, боли в области ануса.

Симптомы недостаточности: язык белый, но налета может не быть,

живот напряженный, постоянные боли в животе ноющего характера, отрыжка с гнилостным запахом, понос, приступообразные ноющие боли.

3. Меридиан желудка. Симптомы полноты: изжога в ответ на прием кислой пищи, интенсивные боли в области желудка, также могут быть запоры, вздутие живота, интенсивная зубная боль, чувство тяжести в области желудка, возникающее после приема пищи.

Симптомы недостаточности канала: голодные изжоги, продолжительные ноющие боли в области желудка, урчание в животе, зубная боль не интенсивная, но продолжительная. Прием пищи приносит облегчение.

4. Меридиан селезенки—поджелудочной железы. Симптомы полноты меридиана: сухость во рту, чаще возникающая при приеме сладких, мучных продуктов, рвота, запоры, желтушность склер и кожных покровов, отечность нижних конечностей, боли в суставах нижних конечностей.

Симптомы недостаточности канала: сухость во рту возникает в ответ на большие перерывы между приемами пищи, поносы, сухость склер и кожных покровов, туго-

подвижность суставов нижних конечностей. Боли в этих суставах как правило отсутствуют.

5. Меридиан сердца. Симптомы полноты меридиана: приступообразные, интенсивные боли в области сердца, нарушение сердечного ритма, при этом сердечный ритм учащенный, пульс хорошего наполнения, также отмечаются симптомы нервного возбуждения, интенсивные головные боли, повышение артериального давления.

Симптомы слабости канала: боли ноющего, постоянного характера, сердечный ритм нарушен, при этом отмечается замедление ритма, пульс редкий, слабого наполнения. Со стороны нервной системы преобладают симптомы депрессивного характера, могут отмечаться головные боли, головокружения, понижение артериального давления.

6. Меридиан тонкой кишки. Симптомы переполнения канала: запоры, интенсивные боли в области пупка и в нижней части живота, в затылке и в области шеи, психоэмоциональное возбуждение.

Симптомы слабости канала: диспептические расстройства, поносы, головокружения, депрессивные состояния, снижение слуха.

7. Меридиан мочевого пузыря.

Симптомы переполнения канала: интенсивные боли в области мочевого пузыря, задержка мочи, повышение температуры, интенсивные, приступообразные боли в поясничной области — иногда в виде прострелов, — интенсивные боли наружных половых органов, могут отмечаться боли в области тазобедренного сустава.

Симптомы слабости меридиана: недержание мочи, боли в области мочевого пузыря, поясницы, тазобедренного сустава, наружных половых органов не выраженные, ноющего характера, повышение температуры незначительное или отсутствует. Со стороны психоэмоциональной сферы доминирует ипохондрический синдром.

8. Меридиан почек. Начнем с симптомов полноты канала. Задержка мочи, повышение температуры, выраженные отеки нижних конечностей, интенсивные боли в поясничной области, повышение артериального давления (как правило это связано с гиперфункцией надпочечников), нарушение эрекции у мужчин и фригидность у женщин, различные страхи и фобии.

Симптомы недостаточности канала. Недержание мочи, повышение температуры может не быть

или повышение незначительно, отеки нижних конечностей также присутствуют, но возникают в утренние часы и к обеду обычно проходят, артериальное давление нормальное или пониженное. Мужская импотенция выражается в преждевременном семяизвержении, в недостаточно продолжительном половом акте. У женщин — недостаточная выраженность первичных половых признаков, в психоэмоциональной сфере преобладают астения и ипохондрия.

9. Меридиан перикарда. Симптомы полноты канала: интенсивные боли в области сердца, отдающие в спину, учащение сердечного ритма, одышка, сухой кашель, боли по ходу межреберных нервов, расстройства сна, тревожные состояния, чувство тяжести в области желудка.

Симптомы недостаточности канала: ноющие боли в сердце, поверхностная одышка, кашель с выделением мокроты, боли по ходу межреберных нервов отсутствуют, повышенная сонливость, пульс слабый, недостаточного наполнения, ноющие боли в области желудка.

10. Меридиан трех обогревателей. Избыток энергии: боль в ру-

ках, в лопатках, в шее, звон в ушах, покраснение и потливость лица, непереносимость жары, жар в теле, отсутствие аппетита, редкое и обильное мочеиспускание, бессонница, раздражительность, отрыжка, язык с желтым налетом, имеет красное тело, пульс быстрый.

Недостаток энергии: онемение и слабость в руках и шее, бледное лицо, холодный живот, поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода, недержание мочи, мало мочи и частое мочеиспускание, метеоризм, отрыжка, психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха, язык с белым налетом, скользкий, пульс глубокий, тонкий.

11. Меридиан желчного пузыря. Избыток энергии: чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота, припухлость щек, шеи, подбородка, частые заболевания горла, бессонница, головная боль, боль и судороги в области бедра и голени, горячая стопа, гиперемия глаз, снижение слуха, язык с «шипами», имеет красное тело, пульс напряженный, быстрый.

Недостаток энергии: головокружение, отечность, боязливость, бледный цвет кожи, расстройство кишечника, фригидность, быстрая утомляемость, ухудшение зрения,

депрессия, чувство страха, язык с белым налетом, скользкий, пульс тонкий, слабый.

12. Меридиан печени. Избыток энергии: головная боль, желтушность кожи, боль в пояснице, животе, половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание, жажда, судороги, нарушение менструального цикла, чувство гнева, раздражительность, возбудимость, импульсивность, кислый привкус во рту, нарушение сна, общий эмоциональный дискомфорт, язык со скользким налетом, пульс напряженный, сильный, редкий.

Недостаток энергии: головокружение, бледный цвет кожи, расстройство кишечника, импотенция и фригидность, боль в бедре и малом тазе, судороги мышц ног, быстрая утомляемость, ухудшение зрения, ночная слепота, депрессия, чувство страха, бессонница, много сновидений, язык со скользким налетом и красным телом, пульс напряженный, быстрый.

13. Заднесрединный меридиан. Из названия понятно, что он проходит по задней поверхности туловища. Заднесрединный меридиан имеет широкие связи со всеми основными меридианами. Он как бы контролирует все *ян*-меридианы, поэтому называется

«морем всех янских меридианов». Основные показания: заболевания нервной системы, заболевания легких и лихорадочные состояния, заболевания языка, носа, горла, уха, некоторые психические заболевания, зубные болезни.

14. Переднесрединный меридиан. Проходит по передней поверхно-

сти туловища. Переднесрединный меридиан имеет широкие связи со всеми иньскими меридианами, объединяя их, поэтому называется «морем всех иньских меридианов». Показания к применению: заболевания мочеполовой системы, заболевания пищевода и полости рта, заболевания области шеи, необходимость общеукрепляющего воздействия.

ВЫБОР ЛЕЧЕНИЯ

Выбирая тот или иной метод лечения, во главу угла мы ставим его надежность и испытанность. В литературе существует масса примеров, когда авторы для лучшего эффекта ссылаются на бессмертные труды Гиппократов или Авиценны, чтобы достичь своей цели. Здесь нет никакой иронии, ведь способы лечения, описанные этими известными всем людьми, достойны всяческого уважения и по сей день остаются актуальными.

Но для обозначения массажа в ряду лечебных приемов подобные ссылки не требуются, ибо растирание поврежденного участка — это самый естественный, рефлекторный акт. А что может быть лучше, полезнее и надежнее, чем естественный ответ организма на болезненное воздействие?

Вообще-то для того, чтобы на основе естественной реакции организма выработать лечебную методику, человеку потребовалось не так уж много: обобщить накопившийся опыт, придумать соответствующую терминологию и ввести классификацию. Все остальное за-

висит от рук врача, его опыта и способности к диагностике и т. д.

Термин «массаж» (massage) пришел к нам из французского языка, а по происхождению это слово арабское (масс — касаться). Массаж подразделяют на спортивный и лечебный. Эта классификация весьма условна, поскольку в обоих случаях применяются одни и те же приемы. Коренное отличие заключается в том, что при спортивном массаже приемы выполняются от срединных отделов к периферийным, конечным (например, от бедра к стопе, от плеча к кисти), а при лечебном — наоборот. Сами приемы — растирание, разминание, поглаживание и поколачивание — в настоящей книге описаны весьма подробно.

Несмотря на то что применение методики массажа требует определенной подготовки, в частности знания терминологии и некоторых натурфилософских концепций, с помощью подробных рисунков читатель легко справится с поставленной задачей. Поскольку для

разных категорий больных (детей, беременных женщин, пожилых людей и т. д.) ряд приводимых зон точек и методов воздействия на них одинаковы, часть материала в различных подразделах перекликается.

Еще несколько практических советов.

Следуя традиции, все методы поначалу принято проверять на самом себе. Необходимо применять массаж регулярно. Как и в других методиках народной медицины, многое также зависит от уверенности пациента в том, что массаж поможет ему — как он помогает

миллионам людей во всем мире. Как говорят в Китае, сильному массаж способствует продлить жизнь, а слабому — одолеть недуги и восстановить здоровье.

Итак, вас ждет встреча с увлекательной, полезной и не совсем обычной книгой, которая ставит перед собой такую благородную цель, как помощь в укреплении здоровья!

*С уважением,
Валентин Станиславович
Селиванов*

Часть I.
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ
И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ
МАССАЖА