

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО:**  
**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ**  
**ТОЧКИ**  
ДЛЯ ЖЕНСКОГО  
И МУЖСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ

**ПРИЕМЫ / УПРАЖНЕНИЯ / АТЛАС**

Л  
А  
О  
М  
И  
Н  
Ь



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.821.2  
ББК 53.54  
Л23

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

### **Лао Минь.**

Л23      САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО: целительные точки для женского и мужского здоровья. Приемы, упражнения, атлас = Целительные точки для женского и мужского здоровья: САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО. Приемы, упражнения, атлас / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 288 с.

ISBN 978-5-17-158899-1      (Медицина Востока  
от 100 болезней)

ISBN 978-5-17-158900-4      (Самоучитель восточной  
медицины)

Восточная медицина открывает нам путь познания собственного тела и его возможностей, позволяет самостоятельно контролировать свое здоровье и влиять на работу всех органов и систем. Эта книга — о возможностях укрепления женского и мужского здоровья, способах профилактики заболеваний репродуктивной и мочеполовой систем и методах, ускоряющих выздоровление.

Акупрессура и самомассаж, китайская практика прогревания активных зон, корейский метод су-джок, древняя гимнастика цигун и сравнительно молодой метод простукивания помогут при нарушениях менструального цикла, климактерических симптомах, импотенции и простатите и в целом улучшат здоровье. Также в книге вы найдете приемы для сохранения молодости и красоты, снятия усталости и избавления от стресса.

*Не является учебником по медицине.*

*Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

**УДК 615.821.2**  
**ББК 53.54**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-158899-1  
(Медицина Востока от 100 болезней)  
ISBN 978-5-17-158900-4  
(Самоучитель восточной медицины)

© Лао Минь, 2023  
© Яхина А., иллюстрации, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2023

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>От автора</b> .....	12
<b>Введение в рефлексотерапию</b> .....	15
Что такое биологически активные точки (БАТ) ...	16
Как работает рефлексотерапия .....	20
Как уловить энергию ци .....	21
Как перенести точки с атласа на тело .....	22
<b>Энергетические меридианы тела</b> .....	24
Секреты и возможности .....	24
Время активности меридианов .....	25
Способы воздействия на меридиан .....	26
Меридиан селезенки и поджелудочной железы .....	26
Болезни меридиана .....	26
Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы .....	27
Меридиан мочевого пузыря .....	33
Болезни меридиана .....	33
Активные точки меридиана мочевого пузыря .....	34
Меридиан почек .....	51
Болезни меридиана .....	52
Активные точки меридиана почек .....	52

Меридиан перикарда .....	60
Болезни меридиана перикарда (оболочки сердца).....	60
Активные точки меридиана перикарда .....	61
Меридиан тройного обогревателя.....	64
Болезни меридиана трех обогревателей .....	65
Активные точки ручного меридиана трех обогревателей.....	65
Меридиан печени.....	71
Болезни меридиана.....	71
Активные точки ручного канала печени.....	72
<b>Передне-срединный меридиан</b> <b>(Чудесный Сосуд Жэнь Май)</b> .....	77
Болезни меридиана.....	77
Активные точки меридиана .....	78
<b>Зоны органов на ладонях и стопах</b> <b>в корейской медицине</b> .....	85
Способы воздействия .....	88
Основные системы соответствия в су-джок .....	89
Система насекомого .....	92
Важные зоны при лечении заболеваний	
мочеполовой системы.....	93
Зона подобия почек.....	93
Зона подобия мочевого пузыря .....	95
Женские болезни и климакс.....	95
Климактерический период .....	97
Простатит .....	98
<b>Восточная самодиагностика</b> .....	100
Зоны подобия на лице .....	102

---

Морщины и цвет лица .....	104
Губы .....	106
<b>Способы рефлексотерапии .....</b>	<b>107</b>
Что такое иглоукалывание .....	107
Что такое прижигание .....	109
Последовательность выполнения прижигания .....	111
О злоупотреблении прижиганием .....	111
Акупрессура и массаж биологически активных точек .....	112
Втирание эфирной мази в биологически активные точки .....	112
Противопоказания для рефлексотерапии .....	114
<b>Метод простукивания .....</b>	<b>115</b>
Передаем организму энергию ладоней .....	116
Массаж для трехчасовой бодрости .....	118
Психологическая настройка .....	119
Этапы настроя .....	124
Точки хронических болезней. Простукивание по-европейски .....	128
Для общего улучшения самочувствия .....	129
<b>Самомассаж для всех .....</b>	<b>138</b>
Виды массажного воздействия .....	139
Массажные поверхности .....	139
Направление движения .....	140
Массажные техники .....	141
Поглаживание .....	141

---

Растирание .....	143
Выжимание .....	144
Вибрация .....	145
Разминание .....	147
Жо Фа .....	149
На Фа .....	150
Яа Фа .....	151
Туй Фа .....	152
Цзи Фа .....	152
Куэнь Фа .....	153
Коу Фа .....	154
Фэнь Цзы Фа .....	154
Дянь Сюэ Фа .....	155
Тань Цзинь Фа .....	156
Цо Фа .....	156
Бо Цзинь Фа .....	157
Чжэн Дин Фа .....	158
Чжэн Чань Фа .....	158
Растительные составы для массажа .....	159
Нейтральная основа .....	159
Массажные составы .....	160
Массаж рефлекторных зон на стопах .....	162
Массажное воздействие при лечении женских заболеваний .....	164
Усиливаем половую функцию .....	164
Профилактика и лечение воспалений .....	166
Точки возрастной регуляции половой сферы ...	167
Климактерический синдром у женщин .....	168
Массажное воздействие при лечении мужских заболеваний .....	171
Самомассаж предстательной железы .....	171
Самомассаж при импотенции .....	173
Усиливаем половую функцию .....	174

---

<b>Практика оздоровительного дыхания</b> .....	177
Шесть исцеляющих звуков .....	177
Звук тройного обогревателя .....	178
Звук почек .....	179
Методы дыхания, практикуемые во время занятий .....	180
«Слушать свое дыхание» .....	181
Метод естественного дыхания и глубокое дыхание .....	182
Грудное дыхание .....	182
Методы брюшного дыхания .....	183
Метод задержки дыхания .....	183
<b>Традиционная динамическая гимнастика</b> .....	185
Воздействие на точки мочеполовой сферы методом цигун .....	185
Гимнастика для женщин .....	187
Базовые упражнения для женщин .....	188
Упражнение 1. «Стояние столбом» .....	188
Упражнение 2. «Олень» .....	189
Упражнение 3. «Энергия Неба и Земли» .....	190
Упражнение 4. «Купание дракона» .....	190
Гимнастика для женщин в период менопаузы .....	193
Упражнение 1. «Погружение» .....	194
Упражнение 2. «Впуская солнце и прячась от ветра» .....	194
Упражнение 3. «Прохлопывание рук» .....	195
Упражнение 4. «Перекатывание» .....	195
Упражнение 5. «Тянуться за небом» .....	196
Комплекс упражнений для лечения и профилактики болезней мужской репродуктивной сферы .....	196
Упражнение 1. «Поднятие переправы» .....	198

---

Упражнение 2. «Поднятие ноги с опорой» .....	198
Упражнение 3. «Выгибание спины» .....	199
Упражнение 4. «Перенос ног за голову» .....	199
Упражнение 5. «Узел» .....	200
Упражнение 6. «Поднятие моста» .....	200
Упражнение 7. «Расходящиеся лучи» .....	201
Упражнение 8. «Замерший всадник» .....	201
Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме .....	202
Комплекс Ши Дуань Цзинь .....	203
Упражнение 1. «Подпирать руками небо» .....	203
Упражнение 2. «Собирать фрукты, тянуть их вниз» .....	205
Упражнение 3. «Поднимание кулаков с обеих сторон» .....	206
Упражнение 4. «Обхватываем голову и делаем наклоны в стороны» .....	207
Упражнение 5. «Наклон вперед, запрокидывание назад» .....	208
Упражнение 6. «Удары кулаками в стойке всадника» .....	210
Упражнение 7. «Полуприсед с подъемом рук» .....	211
Упражнение 8. «Вращаем коленями» .....	212
Упражнение 9. «Махи ногой влево и вправо» .....	213
Упражнение 10. «Волна идет вперед» .....	214
10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей — лежа на спине .....	216
Упражнения при аденоме простаты .....	218
18 упражнений Тайцзицигун .....	220
Упражнение 1. «Давим на воздух» .....	221
Упражнение 2. «Раскрывание грудной клетки» .....	222
Упражнение 3. «Раскачивание радуги» .....	223



Упражнение 4. «Разгоняем облака» .....	225
Упражнение 5. «Разворачиваем свиток» .....	227
Упражнение 6. «Гребля в лодке» .....	229
Упражнение 7. «Держим мяч перед собой» .....	230
Упражнение 8. «Смотреть на луну» .....	231
Упражнение 9. «Вращение тазом с толчками вперед» .....	233
Упражнение 10. «Облачные движения рук в позе всадника» .....	234
Упражнение 11. «Ловим в море рыбу и смотрим в небо» .....	235
Упражнение 12. «Помогаем прибору отталкивать волну» .....	236
Упражнение 13. «Крылья летящего голубя» .....	237
Упражнение 14. «Прямые удары кулаком» .....	238
Упражнение 15. «Полет гуся» .....	240
Упражнение 16. «Вращение маховика» .....	241
Упражнение 17. «Топнуть ногой и ударить по мячу» .....	242
Упражнение 18. «Разглаживание воздуха ладонями» .....	243
Как влияет цигун на пищеварение .....	245

## **Рефлексотерапия для сохранения красоты**

<b>и молодости</b> .....	246
Точки лица на животе и наоборот! .....	246
Комплексы упражнений для мягкой нормализации веса .....	247
Базовый комплекс для регулирования аппетита и нормализации веса .....	248
Упражнение 1. «Лягушка» .....	248
Упражнение 2. «Волна» .....	249
Упражнение 3. «Лотос» .....	250
Упражнение 4. «Держим луну» .....	251

---

Упражнение 5. «Танцующий дракон» .....	252
Упражнение 6. «Бамбук колышется под ветром» ...	253
Упражнение 7. «Журавль, выходящий из воды» ...	254
Упражнение 8. «Взлет дракона» .....	254
Упражнение 9. «Феникс расправляет крылья» ....	255
<b>Экспресс-комплекс для нормализации веса</b> .....	256
Упражнение 1. «Глубокое дыхание» .....	256
Упражнение 2. «Выпускай ветер» .....	256
Упражнение 3. «Простукивание каналов» .....	257
Упражнение 4. «Перекаты» .....	257
Упражнение 5. «Стучать по запястьям» .....	258
Упражнение 6. «Открывая двери» .....	258
Упражнение 7. «Тянуться к небу» .....	259
Упражнение 8. «Удерживая огонь» .....	259
<b>Комплекс упражнений</b>	
при варикозном расширении вен .....	260
Упражнение 1. «Пробуждение меридианов» .....	261
Упражнение 2. «Зачерпывая воду» .....	261
Упражнение 3. «Скручивание» .....	262
Упражнение 4. «Поворот колеса» .....	263
Упражнение 5. «Взмахи крыльев» .....	263
Упражнение 6. «Шаги и удары» .....	264
Упражнение 7. «Стояние на одной ноге» .....	265
Упражнение 8. «Удерживая стены» .....	265
Упражнение 9. «Раздвигая ветви» .....	266
Упражнение 10. «Разгоняя ветер» .....	267
<b>Снимаем с лица усталость</b> .....	268
<b>Комплекс цигун-упражнений для лица</b> .....	269
Упражнение 1. «Виски и брови» .....	271
Упражнение 2. «Открытый взгляд» .....	271
Упражнение 3. «Толкание точек Ди-цан» .....	271
Упражнение 4. «Собирать слезы» .....	272
Упражнение 5. «Массирование носа» .....	272

---

Упражнение 6. «Растирание шеи» .....	272
Упражнение 7. «Кошачье умывание» .....	272
Упражнение 8. «Гребень» .....	273
Упражнение 9. «Хлопки по затылку» .....	273
<b>Комплекс цигун-упражнений</b>	
для гормонального баланса .....	274
Упражнение 1. «Вытягивание вперед» .....	274
Упражнение 2. «Часы» .....	275
Упражнение 3. «Сфинкс» .....	276
Упражнение 4. «Стойка на плечах у стены» .....	277
Упражнение 5. «Облегченная стойка вниз головой» .....	279
<b>Как не потерять блеск глаз</b> .....	280
<b>Разглаживаем шею</b> .....	280
«Облик юности» .....	281
<b>Красивая талия и упругость</b>	
ягодичных мышц .....	282
Живот: укрепление мышц и подтяжка кожи.....	282
Гибкость поясницы .....	283
Упругость ягодичных мышц.....	284
<b>Улучшение походки и отдых от каблуков</b> .....	285
Прием массажа «выжимание» .....	286
Отдых от каблуков .....	286

# ОТ АВТОРА



Восточная медицина считается одной из древнейших в истории человечества, и многие ее древние секреты с успехом используются и поныне, а что-то даже открывается заново, получая признание своей реальной эффективности спустя столетия. Рефлексотерапия открывает нам путь познания собственного тела и его возможностей, позволяет самостоятельно контролировать свое здоровье и влиять на работу органов и систем.



Интересный факт: в европейских странах традиционным называют лечение, подразумевающее воздействие на физиологическую сторону организма, тогда как такие разделы восточной медицины, как акупунктура, акупрессура, дыхательная гимнастика цигун и тому подобные практики относят к нетрадиционным методам. В странах Азии же эти понятия зеркально противоположны. Именно древние техники, направленные на влияние на духовно-энергетическую составляющую нашего тела, считают традиционной медициной.

Рефлексотерапия подразумевает воздействие на энергетические потоки, пронизывающие весь наш

организм и объединяющие его в единое целое. Каждый из вас способен овладеть приемами акупрессуры и самомассажа, и эти практики не только позволят облегчить состояние во время болезни и ускорить выздоровление, но также станут прекрасным способом профилактики всевозможных недугов.

**Упражнения, приведенные в книге, просты в исполнении и доступны каждому. Прелесть рефлексотерапии заключается в том, что вам не нужны специальные приспособления или какая-то особенная обстановка — достаточно собственных рук и желания помочь своему организму на энергетическом уровне.**

В книге мы последовательно рассмотрим самые распространенные приемы восточной медицины — акупрессуру и самомассаж, китайскую практику цзю (прогревание активных зон), корейский метод суджок (лечение с помощью воздействия на активные зоны на ладонях и стопах), а также сравнительно молодой способ лечения и диагностики, который в Америке и Европе уже получил название «метод простукивания». Обратимся мы за помощью и к гимнастике цигун — дыхательной практике, подобрав комплекс упражнений, направленных на гармонизацию работы всего организма и улучшение общего самочувствия.

Настоящее издание делает акцент в первую очередь на мужском и женском здоровье — то есть на работе мочеполовой системы. Рефлексотерапия обладает широким спектром воздействий на область малого таза путем улучшения кровоснабжения и влияния на нервно-гуморальную регуляцию процессов данной зоны. Женщинам будет полезно узнать способы налаживания менструального цикла и снятия стрессов, связанных с гормональными изменениями (например,

беременность, грудное вскармливание, климакс) без применения лекарственных средств.



Обратите внимание, что во время менструации любое активное воздействие на область живота противопоказано!

Мужчины получают возможность ознакомиться с методами профилактики заболеваний предстательной железы. Нужно помнить о том, что не вылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и гиперплазию (аденому) простаты в среднем возрасте и может привести к такому тяжелому заболеванию, как рак предстательной железы. Для улучшения кровотока и недопущения венозного застоя в малом тазу применяют специальную двигательную гимнастику — подробное описание упражнений вы найдете на страницах этой книги.

# ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОТЕРАПИЮ



Несмотря на колоссальные достижения современной медицины, в некоторых областях ее возможности до сих пор серьезно ограничены. К сожалению, врачи не всегда могут излечить нас полностью или хотя бы существенно и надолго облегчить состояние. Конечно, мы не призываем вас к отказу от методов традиционной (с точки зрения европейских стран) терапии и не утверждаем, что при появлении недомоганий не следует идти в больницу. Мы побуждаем вас в первую очередь взять здоровье в свои руки и научиться быть внимательнее к сигналам, которые подает ваш организм. При таком подходе рефлексотерапия станет отличным дополнением к лечению, поможет снять боль и не допустить рецидива заболевания в будущем, а также поможет в профилактике развития серьезных болезней.

В отличие от дорогих фармацевтических препаратов, которые могут иметь множество противопоказаний и побочных эффектов, рефлексотерапия, «помещенная» в вашу личную «аптечку», всегда под рукой и не нуждается в контроле срока годности. Нет также и опасности передозировки: наоборот, чем длительнее применение этих методик, тем значительней результат!