

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛАО МИНЬ

ЗДОРОВЬЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ

Атлас целительных точек

УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ



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 Здоровье сердечно-сосудистой системы. Атлас целительных точек. Упражнения и приемы восточной медицины / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-135118-2

Рефлексотерапия — это уникальная и проверенная временем методика лечебного воздействия на тело человека. Изучая и используя ее, вы не просто активизируете защитные и восстановительные механизмы своего организма, а буквально «учите» его быть здоровым!

Восточная медицина располагает большими возможностями для помощи при заболеваниях сердца и сосудов, а также для профилактики нарушений в их работе.

Эта книга познакомит вас с самыми действенными приемами восточной медицины — акупрессурой и самомассажем, китайской практикой прогревания активных зон, корейским методом су-джок, а также с древней гимнастикой цигун и сравнительно молодым методом простукивания.

*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

instagram.com/primetime_books/

facebook.com/primetimebook



ISBN 978-5-17-135118-2

© Лао Минь, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	10
Введение в рефлексотерапию	12
Что такое биологически активные точки (БАТ)	13
<i>Как работает рефлексотерапия</i>	16
Как уловить энергию ци	17
<i>Как перенести точки с атласа на тело</i>	20
Энергетические меридианы тела. Секреты и возможности	21
Время активности меридианов	21
<i>Пропорциональный цунь и способы воздействия на меридиан</i>	22
Меридиан желудка	25
<i>Болезни меридиана желудка</i>	25
<i>Точки ножного меридиана желудка</i>	26
Меридиан сердца	34
<i>Болезни меридиана</i>	34
<i>Активные точки ручного меридиана сердца</i>	35
Меридиан мочевого пузыря	37
<i>Болезни меридиана</i>	37
<i>Активные точки меридиана мочевого пузыря</i>	38
Меридиан почек	49
<i>Болезни меридиана</i>	49
<i>Активные точки меридиана почек</i>	49

Меридиан перикарда	55
<i>Болезни меридиана перикарда (оболочки сердца)</i>	55
<i>Активные точки меридиана перикарда</i>	56
Меридиан трех обогревателей.....	59
<i>Болезни меридиана трех обогревателей</i>	59
<i>Активные точки ручного меридиана трех</i> <i>обогревателей</i>	60
 Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине	66
 Восточная самодиагностика	69
Зоны подобия на лице	71
Морщины и цвет лица.....	73
Губы.....	74
 Способы рефлексотерапии	75
Что такое иглоукалывание.....	75
Что такое прижигание.....	77
<i>Последовательность выполнения прижигания</i>	79
<i>О злоупотреблении прижиганием</i>	80
Акупрессура и массаж биологически активных точек	81
Втирание эфирной мази в биологически активные точки	82
Противопоказания для рефлексотерапии.....	83
<i>Предостережения после выполнения</i> <i>рефлексотерапии</i>	84
 Акупрессура для быстрой помощи	86
<i>Противопоказания к акупрессуре</i>	87
Виды акупрессурных точек.....	87

Как провести сеанс акупрессуры	88
Быстрая помощь для сердца и сосудов.....	89
<i>При повышении артериального давления.....</i>	89
<i>При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт.....</i>	90
<i>При нарушении кровообращения (перепады давления, закупорка сосудов).....</i>	90
<i>Неприятные ощущения в сердце</i>	91
<i>При вегетососудистой дистонии.....</i>	92
Длительное лечение болезней сердца и сосудов, кардионевроза.....	93
<i>При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца</i>	94
<i>Боль в области сердца и дрожание кистей рук</i>	95
<i>Боль в груди, сердцебиение</i>	97
<i>При гипертонии.....</i>	99
<i>Шум в ушах при повышении давления</i>	102
<i>Нормализация давления при гипертонии</i>	104
<i>Боль в одной половине головы</i>	105
<i>Головные боли в затылке.....</i>	105
<i>Напряжение в затылке.....</i>	108
Древние секреты рефлексотерапии	109
Восемь средоточий: восемь точек для оздоровления всего организма.....	109
<i>Что такое органы с точки зрения китайской медицины.....</i>	110
<i>Как цзан- и фу-органы связаны между собой.....</i>	111
<i>Средоточие цзан-органов</i>	112
<i>Средоточие крови</i>	113
<i>Средоточие сосудов</i>	114
<i>Средоточие ци</i>	115
Ода лечению 100 болезней.	
Из трактата «Су-Вэнь».....	116
<i>Болезни кровеносных и лимфатических сосудов</i>	116
Пять шу-точек	120
<i>Точки-истоки — неотложная помощь</i>	121
<i>Точки-ручьи — лечение болезней жара.....</i>	125

Точки-быстрины — восстановление молодой подвижности тела	129
Точки-реки — лечение органов дыхания	133
Точки-устья — лечение органов пищеварения и мочевого пузыря	137
Метод простукивания	142
Передаем организму энергию ладоней	143
Массаж для 3-часовой бодрости	145
Психологическая настройка	146
Этапы настроя	147
Простукивание для снятия негативных установок	152
Точки хронических болезней.	
Простукивание по-европейски	154
Для общего улучшения самочувствия	155
Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью	156
Ежедневное простукивание застойных зон организма	161
Самомассаж для всех	166
Виды массажного воздействия	166
Растительные составы для массажа	168
Нейтральная основа	168
Массажные составы	169
Массаж рефлекторных зон на стопах	171
Массаж стоп	174
Омовение ног	177
Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии	178
Распирание в груди после нагрузки	178
Акупрессура при аритмии	179
Самомассаж при гипертонии	180
Лечебный массаж шеи	182

Практика оздоровительного дыхания	183
Шесть исцеляющих звуков	183
<i>Звук сердца</i>	184
Методы дыхания, практикуемые во время занятий ..	185
«Слушать свое дыхание»	186
<i>Метод естественного дыхания и глубокое</i> <i>дыхание</i>	186
<i>Грудное дыхание</i>	187
<i>Методы брюшного дыхания</i>	188
<i>Метод задержки дыхания</i>	188
Задержка и очистка дыхания в юй-цзя	189
Традиционная динамическая гимнастика	195
Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме	195
Комплекс Ши дуань цзинь	196
<i>Упражнение 1. «Подпирать руками небо»</i>	196
<i>Упражнение 2. «Собирать фрукты, тянуть</i> <i>их вниз»</i>	198
<i>Упражнение 3. «Поднимание кулаков с обеих</i> <i>сторон»</i>	200
<i>Упражнение 4. «Обхватываем голову и делаем</i> <i>наклоны в стороны»</i>	202
<i>Упражнение 5. «Наклон вперед, запрокидывание</i> <i>назад»</i>	202
<i>Упражнение 6. «Удары кулаками в стойке всадника»</i> ..	205
<i>Упражнение 7. «Полуприсед с подъемом рук»</i>	207
<i>Упражнение 8. «Вращаем коленями»</i>	207
<i>Упражнение 9. «Махи ногой влево и вправо»</i>	209
<i>Упражнение 10. «Волна идет вперед»</i>	209
Правила работы в саду	211
Правила работы в офисе	212
Десять упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей — лежа на спине	214

Восемнадцать упражнений Тайцзицигун	217
Упражнение 1. «Давим на воздух»	217
Упражнение 2. «Раскрывание грудной клетки»	219
Упражнение 3. «Раскачивание радуги»	221
Упражнение 4. «Разгоняем облака»	223
Упражнение 5. «Разворачиваем свиток»	223
Упражнение 6. «Гребля в лодке»	227
Упражнение 7. «Держим мяч перед собой»	229
Упражнение 8. «Смотреть на луну»	231
Упражнение 9. «Вращение тазом с толчками вперед»	232
Упражнение 10. «Облачные движения рук в позе всадника»	232
Упражнение 11. «Ловим в море рыбу и смотрим в небо»	234
Упражнение 12. «Помогаем приборю оттолкнуть волну»	236
Упражнение 13. «Крылья летящего голубя»	236
Упражнение 14. «Прямые удары кулаком»	238
Упражнение 15. «Полет гуся»	240
Упражнение 16. «Вращение маховика»	242
Упражнение 17. «Топнуть ногой и ударить по мячу»	242
Упражнение 18. «Разглаживание воздуха ладонями»	244
Гимнастика для пожилых людей	246
Упражнение «Ткач»	246
Упражнение «Ткач с вытянутыми носками»	247
Упражнение «Змея»	247
Упражнение «Отжимание от опоры»	248
Упражнение «Приседание с опорой»	248
Упражнение «Приседание с поднятыми руками»	249
Упражнение «Облегченный полуплуг»	249
Расслабление тела и концентрация мышления	250
Энергетический баланс в организме	251
Упражнения на расслабление тела	251
Упражнение на расслабление позвоночника	252

<i>Упражнение на полное расслабление</i>	252
<i>Расслабление позвоночника (по юй-цзя)</i>	253
<i>Упражнение «Отдых лежа на спине»</i>	253
Упражнение для развития внутреннего	
здоровья	259
<i>Исходное положение</i>	259
<i>Методы дыхания</i>	261
<i>Методы концентрации мышления</i>	264
<i>Особенности выполнения упражнения</i> <i>для развития внутреннего здоровья</i>	266
Комплекс «Стоять как столб»	269
<i>Варианты стоек</i>	269
<i>Естественная стойка</i>	271
<i>Стойка кругов</i>	271
<i>Стойка с давлением книзу</i>	273
<i>Комбинированная стойка</i>	273
<i>Концентрация внимания</i>	278
Самопроизвольные движения в практике	
оздоровления	280
Как способствовать возникновению самопроизвольных движений.....	280
Варианты исходного положения	281
Мысли и действия, способствующие самопроизвольным движениям.....	282
Мысли и действия для «обретения воздействия» ...	284
На что обратить внимание во время практики самопроизвольных движений.....	285

ВВЕДЕНИЕ



Рефлексотерапия — это уникальная старинная методика лечебного воздействия на тело человека. Ее изучение открывает перед каждым из нас огромные возможности в поддержании физического и психоэмоционального здоровья, избавлении от множества заболеваний, в борьбе с которыми не всегда могут помочь фармацевтические препараты, продлении активного периода жизни и профилактике сезонных заболеваний. Приемы восточной медицины помогают активировать защитные и восстановительные механизмы самого организма, по сути, «учат» его быть здоровым и самостоятельно справляться с самыми разными недомоганиями.

Несомненно, применять иглоукалывание или гирудотерапевтические методы стоит только тем, кто прошел специальное обучение, но несомненное преимущество рефлексотерапии — это наличие в ее арсенале приемов, доступных для освоения каждым.

Изучение рефлексотерапии можно сравнить с увлекательным путешествием, в котором вы познакомитесь со своим организмом и узнаете его тайны, научитесь понимать его потребности и отвечать на них. Заинтересует ли вас восточная медицина настолько, что вы захотите получить специальную подготовку и стать практикующим рефлексотерапевтом, или же вы будете применять свои знания для оказания помощи себе и близким — какой бы путь вы

ни выбрали, эта книга поможет вам сделать первый шаг в этот удивительный мир.

Я уверен, что воздействовать на активные зоны своего организма с помощью рефлексотерапии должен уметь каждый! Ведь любой человек в состоянии овладеть приемами акупрессуры (воздействия пальцами) и помочь своему организму поддерживать хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Настоящая книга — одна из моих многочисленных работ по рефлексотерапии. В ней я собрал различные приемы, овладев которыми вы сможете оказывать себе помощь при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Книга эта предназначена для людей любого возраста, и не только для тех, кто уже столкнулся со сбоями в работе сердца и сосудов, но и для тех, кто хочет никогда в жизни не узнать таких проблем — методы традиционной медицины Востока являются прекрасным средством профилактики заболеваний.

В книге мы последовательно рассмотрим самые распространенные приемы восточной медицины — акупрессуру и самомассаж, китайскую практику цзю — прогревание активных зон, корейский метод су-джок — 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 улучшение здоровья в целом и на гармонизацию работы сердечно-сосудистой системы.

Традиционная практика медицины Востока располагает большими возможностями для оздоровления всего организма!

ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОТЕРАПИЮ



Мы ищем альтернативные способы лечения, когда болезнь перешла в хроническую форму и походы в обычную поликлинику месяцами и даже годами не приносят желанного облегчения.

Традиционная и восточная медицина по-разному оценивают причины приобретенных болезней. Так, при нарушении кровотока, выпадении волос, снижении иммунитета восточный врач будет лечить прежде всего желудочно-кишечный тракт. При увядании кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии — воздействуют на почки и мочевой пузырь. Такой подход к лечению не противоречит представлениям западных врачей. Они тоже смотрят на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках нередко вынуждают лечить **симптомы**, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Давайте попробуем «поместить в аптечку» методы рефлексотерапии — эффективность будет заметней, и за срок годности этих снадобий следить не придется.

Наоборот: чем длительнее применение, тем значительней результат!

Возможно, вас это удивит, но рефлексотерапия — это то, без чего человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией для нас — безусловный рефлекс. Мы даже не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощупываем поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи 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 подсказывает 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 рефлексотерапии — научиться сознательно помогать телу, чтобы получать лучшие результаты.

Чтобы потирание непосредственно ушибленного места или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон тела стало лечебной практикой, расположение этих зон и точек изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм — это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия в практике рефлексотерапии являются *биологически активные точки (БАТ)*, а именно — точки скопления нервных окончаний.



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 тысячью 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 об их природе споры 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.



Из «Трактата о том, что нельзя много прижигать голову»

Когда давали названия точкам, расположенным на человеческом теле, у некоторых точек появилось по несколько разных названий, однако при прижигании этих точек у нас нужно следить, чтобы они совпадали. Если неизвестно настоящее название точки, которую собираешься прижигать, то это, конечно, признак истинного невежества, при котором ни в чем невозможно разобраться. Если не узнаешь закономерностей всего человеческого