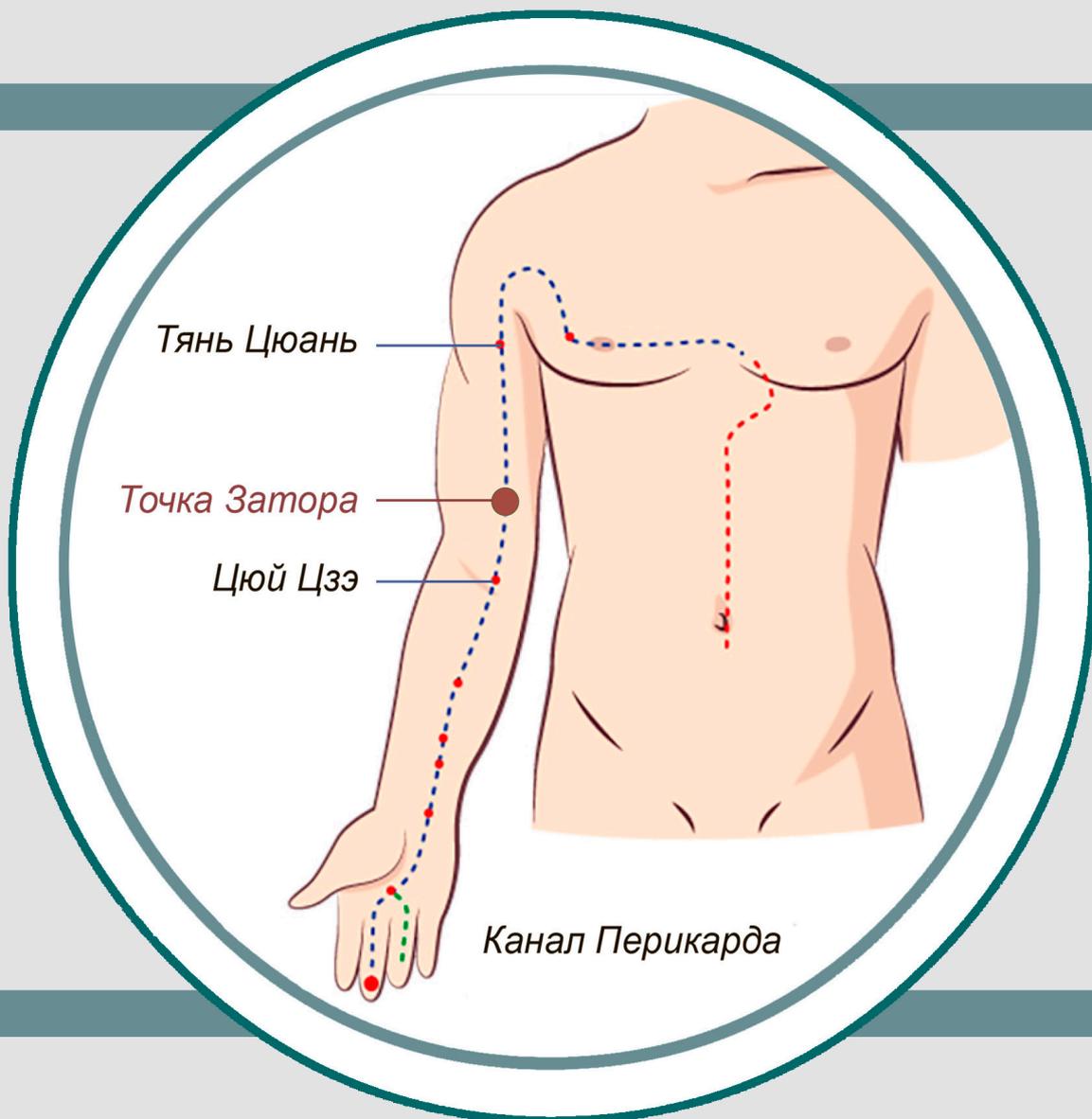


Краткий справочник-самоучитель

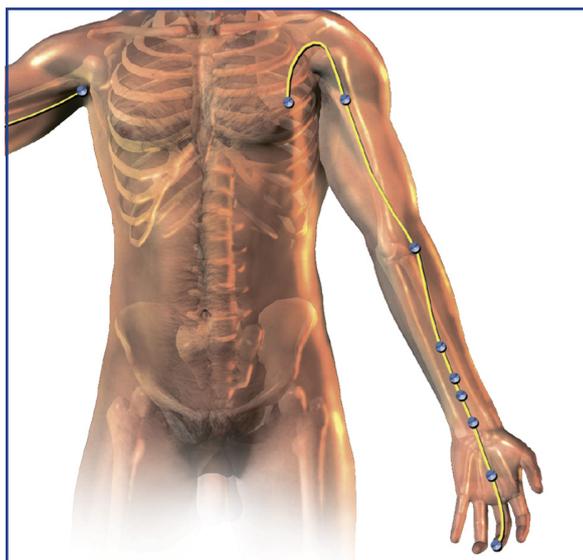
ПЯТЬ ГЛАВНЫХ ТОЧЕК

Скорой Помощи при Проблемах с Сердцем

Доктор Чжэн Фучжун



В Китае часто говорят: *«Сердце – Император нашего тела»*, и *«Сотни болезней зарождаются в сердце»*. И это действительно так.



Для нормальной работы сердца вам достаточно поднять на должный уровень ци и кровь, это достигается за счет прочищения путей движения энергии и крови – каналов и сосудов

Сердце – самый важный орган во всем теле. Согласно теории китайской медицины, наш «пламенный мотор» отвечает за кровеносные сосуды, то есть за транспортировку крови, обеспечивая тем самым организм питательными веществами.

В Китае именно с сердцем связывают долголетие, считается, что если на сердце покой, то человек проживет долгую и счастливую жизнь, а если в душе и в мыслях хаос, то пострадают как внутренние органы, напрямую зависящие от состояния сердца, так и здоровье в целом.

Поэтому неудивительно, что важность здоровья нашего сердца

должна быть в приоритете, особенно после сорока лет и до глубокой старости.

Как понять, что в сердце начались проблемы, и главное – какие способы использовать для восстановления органа?

Пожалуй, самым эффективным способом – быстрым и безопасным – является способ воздействия на акупунктурные

точки. Это способ, который вы можете применять уже сейчас и получить положительный эффект. Ведь для нормальной работы сердца вам достаточно поднять на должный уровень ци и кровь, нормализовать их циркуляцию, тем самым обеспечивая функционирование органа.

А это достигается за счет прочищения путей движения энергии и крови – **каналов и сосудов**. (Необходимо добавить, что китайская медицина в понятие каналы включает также кровеносные сосуды и нервные пути.)

Самое интересное, что многие люди, попробовав воздействовать на точки, часто повторяют: «*Это так просто!*», «*Почему я не делал этого раньше...*»



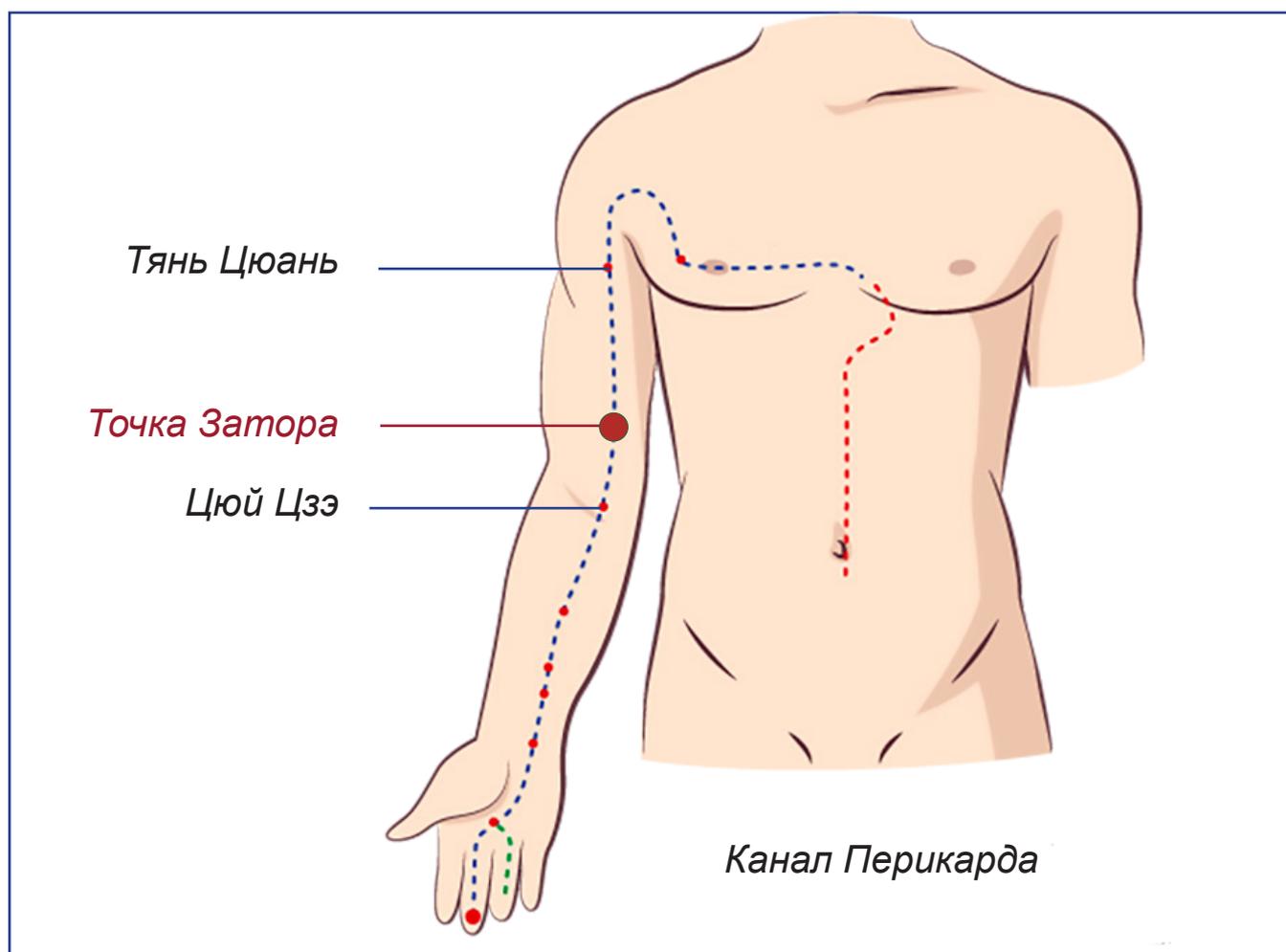
Это древнее искусство зародилось несколько тысячелетий назад, и до сих пор не только не утратило своей актуальности, но становится с каждым годом все более востребованным по всему миру. Сегодня воздействие на точки практикуют миллионы людей во всем мире, а не только в Китае.

Итак, пять самых главных точек при проблемах с сердцем.

ТОЧКА ЗАТОРА

Она расположена на **канале Перикарда**. Канал проходит по центральной линии внутренней стороны руки от области груди до кончика среднего пальца.

Точка расположена между точками **Тянь Цюань** и **Цюй Цзэ**. (Расположена Тянь Цюань на внутренней поверхности плеча, ниже уровня подмышечной складки на 2 цуня, то есть на три



сомкнутых вместе пальца. Цюй Цзэ расположена в середине внутренней поверхности локтевого сгиба, у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча.) Если расстояние между точками условно разделить на 3 отрезка, то «Точка Затора», располагается в первой трети от Цюй Цзэ.

Если вечером у вас часто возникает чувство сдавленности в груди, боли в сердце, что может говорить о надвигающемся инфаркте, «Точка Затора» будет исключительно болезненной. Следует обязательно продавить, расслабить ее. Массировать каждый день по несколько раз.

Обычно воздействовать на канал Перикарда следует на левой руке, так как она ближе к сердцу (*здесь действует правило – массировать канал или точку канала на той стороне,*



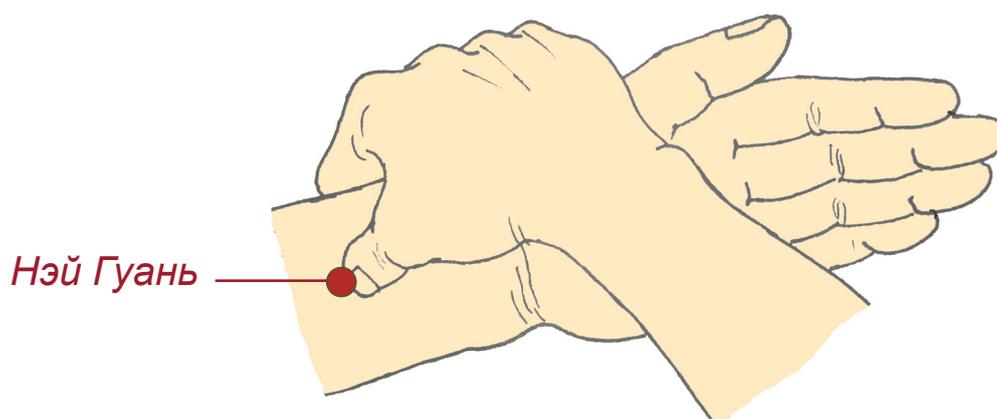
где расположен орган), и значит эффект будет более быстрый и ощутимый. Расположение «Точки Затора» у разных людей не одинаково. У одних на сантиметр выше, у других ниже.

Ищите самое болезненное место. После пары дней массажа на месте «Точки Затора», или другой найденной вами болезненной точки или области, может появиться большой синяк. Это говорит о том, что застой крови в данном месте рассосался.

Нужно постоянно прощупывать места затора. Чтобы как можно раньше определить наличие проблем с сердцем, сразу помассировать канал и избавиться от застоя ци и крови.

ТОЧКА НЭЙ ГУАНЬ

Это тоже точка канала Перикарда. Пожалуй, точку **Нэй Гуань** можно по праву назвать уникальной точкой, потому что воздействие на нее является мощнейшим инструментов борьбы с любыми проблемами в сердце:



- *сердечная астма,*
- *боль в ребрах,*
- *повышенное или пониженное давление (точка регулирует давление крови в обоих направлениях),*
- *коронарная болезнь,*
- *стенокардия,*
- *аритмия,*
- *бессонница,*
- *депрессия,*
- *мигрень,*
- *укачивание в транспорте.*

Массаж точки помогает пробивать заторы движению энергии. При всех застойных явлениях в организме в целом, при всех недомоганиях полезно воздействовать на Нэй Гуань.

ТОЧКА ЦЗИ ЦЮАНЬ

Точка расположена на **канале Сердца**. Название точки означает «высший источник», то есть, отсюда начинается подача крови от сердца ко всем остальным каналам и органам, это неиссякаемый родник. Точка располагается в центре подмышечной впадины.

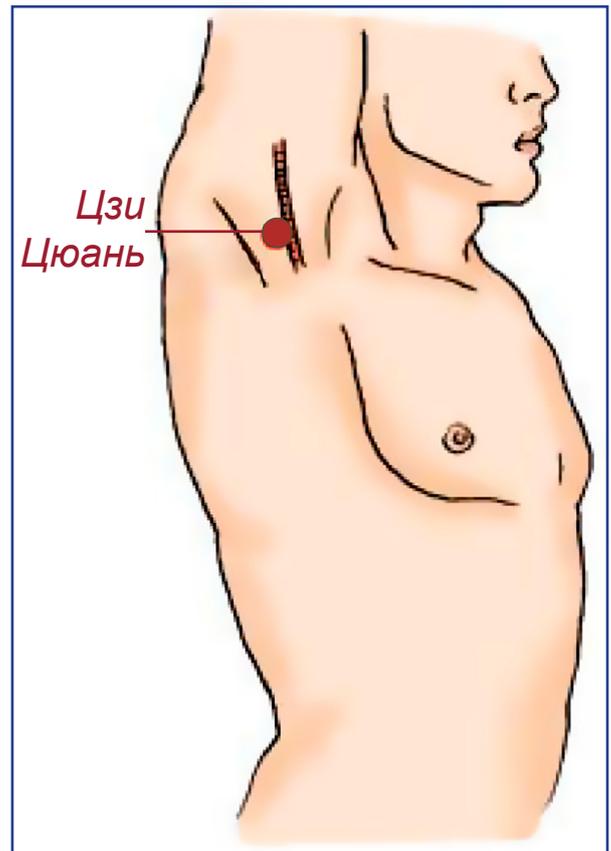
Если подавить на центр подмышки большим пальцем, можно почувствовать сухожилия под кожей. Стоит их потерять, и импульс доходит до кончиков пальцев рук. Старайтесь, чтобы этот импульс сохранялся всегда, потому что это показатель проходимости канала.



В свободное время почаще растирайте место расположения точки большими пальцами, шевелите сухожилия. Если вы боитесь щекотки в этом месте, значит канал Сердца не закупорен.

Можно сказать, что **Цзи Цюань** обладает способностью:

- *регулировать состояние кровеносных сосудов;*
- *при учащенном сердцебиении, точка помогает замедлить ритм, при замедленном ритме, стимулировать.*



И еще, у точки есть одна **очень важная функция** – ее массаж помогает избежать образование тромбов в системе сосудов.

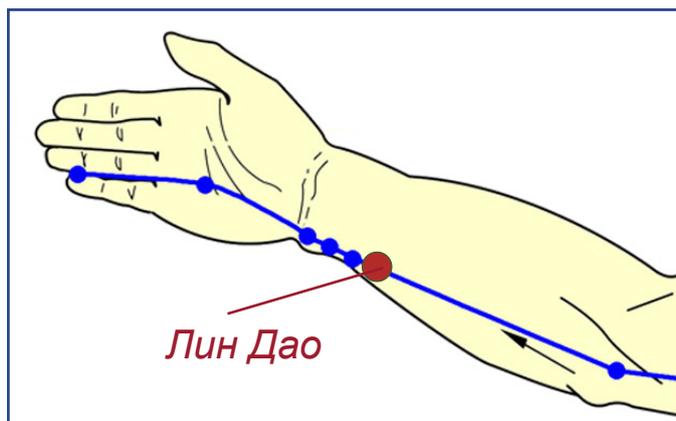
ТОЧКА ЛИН ДАО

Точка **канала Сердца**. Точка расположена на 1,5 цуня (на два сомкнутых вместе пальца) выше лучезапястной складки на уровне мизинца (со стороны мизинца). Продавите это место, вы почувствуете под кожей сухожилие, точка рядом с сухожилием, немного наружу от него. Разминать точку следует ближе к сухожилию.

- *Помогает смягчить тревоги и страхи, печали. Помогает при сердечной астме.*

- *Обладает способностью перерабатывать слизь и прочищать «отверстия сердца».*

У людей, страдающих заболеваниями сердца, особенно со стороны сердечного клапана, такими как мерцательная аритмия, экстрасистолия, тахикардия, обычно наблюдается еще и одышка, скопление мокрот.



- *Массаж точки Лин Дао помогает избавиться от мокрот и слизи, облегчает дыхание, улучшает состояние сердца.*
- *Также Лин Дао помогает смягчить приступ при болезнях сердца, эффективна при аритмии и стенокардии.*

(Не дожидайтесь приступа – у вас просто не хватит сил массировать точку.)

У людей с болезнями сердца точка Лин Дао очень болезненна, нужно почаще ее разминать.

ТОЧКА ШЭНЬ МЭНЬ

Точка Шэнь Мэнь – самая важная точка канала Сердца. Расположена на лучезапястной складке, на внутреннем конце, в углублении под косточкой. Продавить ее можно только ногтем.

В китайской медицине есть такое выражение: *«Чтобы лечить орган, воздействуй на его точку-проход».* Шэнь Мэнь и



есть точка-проход канала Сердца, ее стимуляция лечит непосредственно сам орган.

Есть еще такое выражение: «Если болен орган, ищите точку-источник канала». Шэнь Мэнь и есть точка-источник. Можно сказать, что Шэнь Мэнь – главная точка для лечения всех заболеваний сердца.



! **Внимание:** на точки канала Сердца не следует воздействовать слишком долго, 3 минут будет вполне достаточно, 2-3 раза в день.

КАК ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА ТОЧКИ

Активные точки по структуре отличаются от других тканей тела. Когда возникает боль, или развивается болезнь, точка может отреагировать на нее: она будет более болезненной, чем ткани рядом, более холодной или горячей, чем остальное тело. Когда вы будете нажимать на нее пальцем, двигать ткани, под пальцем будут прощупываться словно песчинки или отверждение.

Иногда место нахождения точки может воспалиться, на нем может появиться покраснение или прыщ. Все это поможет вам правильно определить место нахождения точки.

Основные способы воздействия на точки:

Нажим: определив место нахождения точки, сильно надавите на нее подушечкой пальца. Если вы ослаблены, можно ис-

пользовать тупой конец ручки или карандаша, или любого другого приспособления.

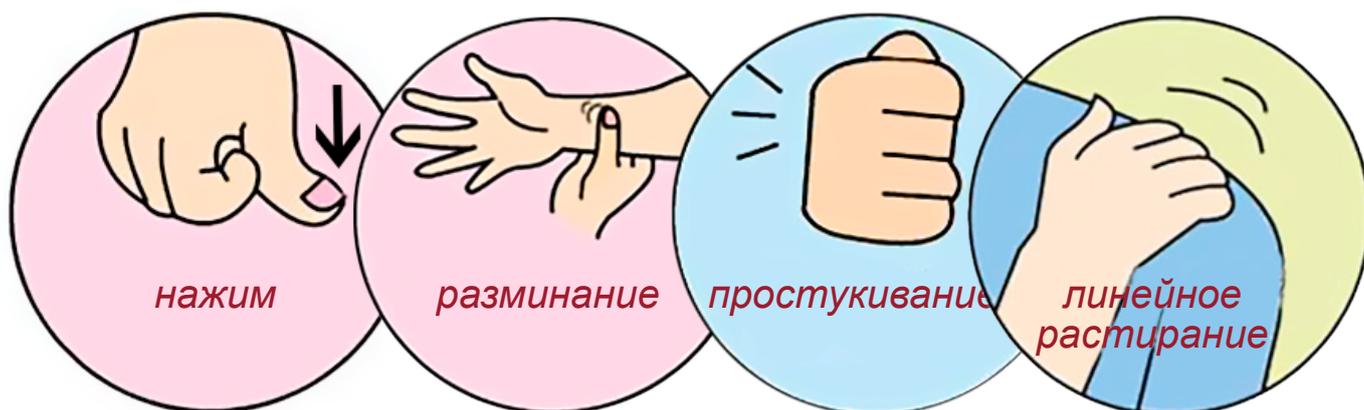
Разминание: установив палец на точке, совершайте им вращательные движения, не сдвигая палец.



Обратите внимание на следующие моменты: силовой импульс направляйте постоянно на движение вниз, дайте болевому ощущению распространиться по окружающим тканям. Можно давить не только пальцем, но и кулаком, ребром ладони – что удобнее всего использовать на данном участке тела, особенно это касается больших областей, либо когда вы хотите стимулировать сам канал, а не только его точки.

Простукивание: если вы устали, с приятной вам силой простучите кулаком ход канала, туда и обратно, простукивание помогает активизировать движение ци и крови в болезненном участке.

Линейное растирание, соскальзывание: двигайте ладонь или палец вдоль энергетического канала. Каналы на ногах растирайте сверху вниз, на руках – снизу-вверх. Растирание стимулирует циркуляцию ци и крови, и очень полезно для здоровья всего организма.



КАК НАЙТИ ТОЧКУ?

Как правило, людей, мало знакомых с методами китайской медицины, пугает сам факт нахождения на теле точек, а также боязнь нанести себе вред или еще больше усугубить имеющуюся болезнь.

Это лишний раз говорит о том, как мало качественной информации по данной теме и как много предрассудков. Прежде всего хотим вас успокоить: **массаж активных точек не имеет каких-либо побочных отрицательных эффектов.**

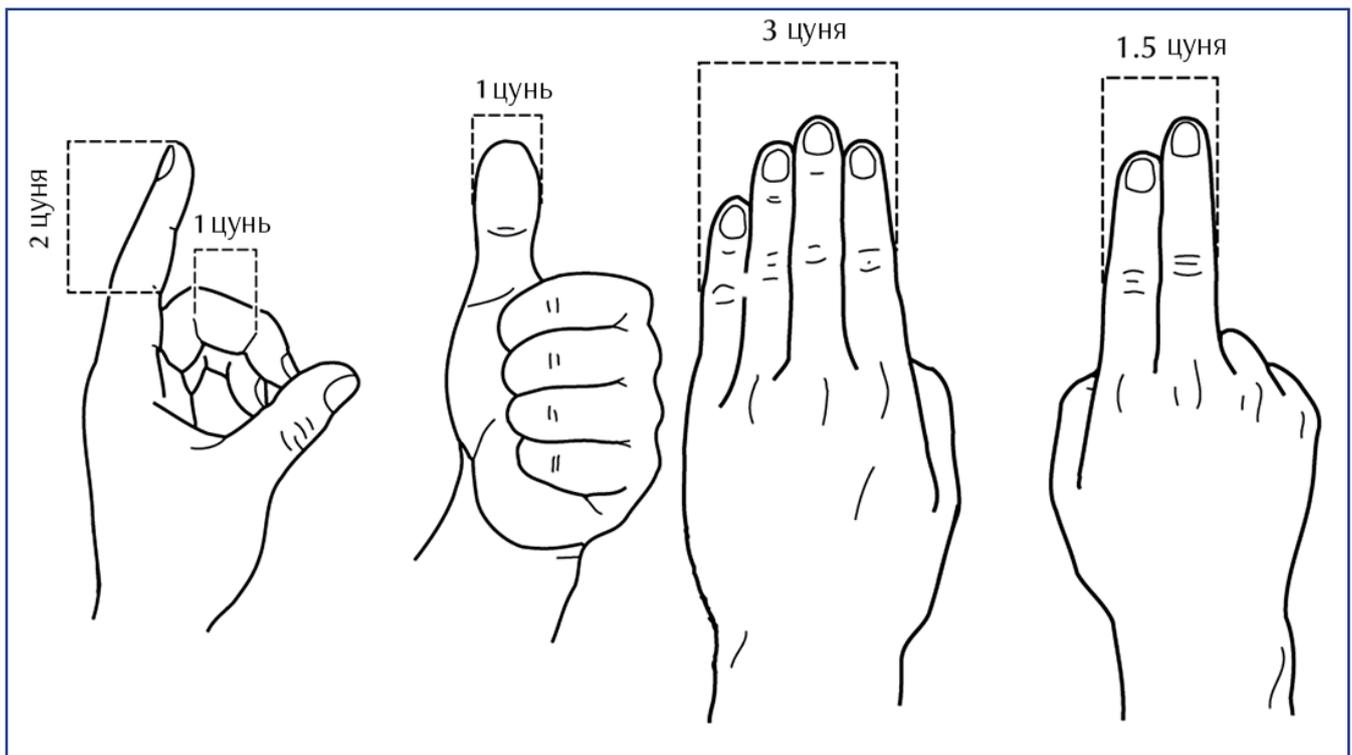
? Кто-то, возможно, спросит: «А как же знания, опыт, справочники, схемы?»

Скорее, дело не в опыте и знаниях, а в психологическом препятствии внутри нас – мы боимся того, чего не знаем, боимся сделать что-то неправильно. Не стоит ничего бояться, потому что побочных эффектов от точечного массажа не может быть, как не стоит бояться активизировать не ту точку.

Точка, которая болезненна, и есть нужная.

Главный секрет нахождения точек – не в подробных схемах или в использовании такой индивидуальной меры длины, как цунь, а в ваших ощущениях.

Цуни и анатомические ориентиры очень важны для профессиональных врачей, которые должны полагаться на знания и опыт, так как они не могут «влезть в ваше тело и на себе ощутить, правильно ли они нашли точки». Но и цуни, и анатоми-



ческие ориентиры, помогут вам на начальном этапе правильно определять местоположение точек.

И конечно же никогда не забывайте о том, что...

Ваши руки – это уникальный инструмент, единственно нужный вам.

Многие способы китайской медицины основаны на чувствительности наших рук – на их способности заставить организм активно вырабатывать естественные болеутоляющие – эндорфины, так называемые «гормоны счастья», а также на том, чтобы заставить работать собственные силы организма, его скрытые резервы.

