

ГО ЧАНЦИН

САМО МАССАЖ

ПОДРОБНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ТРАДИЦИОННЫМ
ВОСТОЧНЫМ ПРАКТИКАМ



Издательство АСТ
Москва

УДК 612.7
ББК 54.1
Г57

GUO CHANGQING
The Complete Guide of Self-Massage

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Го, Чанцин.

Г57 Самомассаж. Подробное руководство по традиционным восточным практикам / Ч. Го. ; пер. с англ. А. Анваера. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 352 с. — (Традиции восточного долголетия).

ISBN 978-5-17-173101-4 (рус.)

ISBN 978-1-60-220025-8 (англ.)

Техники массажа, описанные в этой книге, основаны на многовековой практике традиционной китайской медицины. Они помогут вам поддерживать оптимальное состояние здоровья и выглядеть хорошо после дорогостоящих процедур, лечения и приема ненужных лекарств.

Вы научитесь простым способам предупреждения болезней, используя для этого только собственное тело. Благодаря простым акупрессурным комплексам вы сможете воздействовать на различные участки тела, чтобы регулировать энергии ци и крови. Изучите систему меридианов и коллатералей и сбалансируйте в своем организме поток энергий с помощью разнообразных техник стимуляции акупунктурных точек — разминания, растирания, надавливания и пр.

С этим практическим руководством вы освоите различные методы восточного массажа, а кроме того, узнаете, как обнаруживать на своем теле акупунктурные точки, чтобы облегчить боли, предупредить недуги и улучшить внешность.

Путь к здоровью и долголетию начинается с простых шагов!

УДК 612.7
ББК 54.1

ISBN 978-5-17-173101-4 (рус.)
ISBN 978-1-60-220025-8 (англ.)

© Shanghai Press & Publishing
Development Co., Ltd., 2016
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2025.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ВВЕДЕНИЕ В УЧЕНИЕ О МЕРИДИАНАХ, КОЛЛАТЕРАЛЯХ И АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧКАХ	7
ГЛАВА ВТОРАЯ. ТЕХНИКИ АКУПУНКТУРНОГО МАССАЖА.....	11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. КАК ПРАВИЛЬНО НАХОДИТЬ АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ ...	20
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. АКУПУНКТУРНЫЙ МАССАЖ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ КРАСОТЫ.....	25
1. Мигрень	25
2. Паралич лицевого нерва	34
3. Судороги мимических мышц.....	41
4. Невропатическая лицевая боль	47
5. Скованность шеи	53
6. Шейный спондилез	58
7. Миопия (близорукость)	63
8. Атрофия зрительного нерва.....	69
9. Острый конъюнктивит	75
10. Шум в ушах.....	81
11. Зубная боль.....	87
12. Периартрит плечевого сустава	92
13. Шейно-плечевой фасциит	98
14. Боль в поясничном отделе спины.....	102
15. Растяжение мягких тканей поясницы.....	111
16. Растяжение поясничных мышц.....	116
17. Ишиас	120
18. Боль и вздутие в животе	126
19. Межреберная невралгия.....	133
20. Хроническая диарея	137
21. Невропатия латерального кожного нерва бедра.....	143
22. Теннисный локоть.....	146
23. Боль в руке	149
24. Синдром запястного канала	153

25. Гигрома	156
26. Растяжение лучезапястного сустава	158
27. Боль в колене	162
28. Судороги икроножных мышц.....	165
29. Растяжение голеностопного сустава	168
30. Тендинит ахиллова сухожилия	172
31. Боль в пятке	175
32. Ревматоидный артрит.....	178
33. Икота.....	181
34. Тошнота и рвота	186
35. Отсутствие аппетита.....	191
36. Боль в желудке.....	196
37. Запор	201
38. Простуда.....	206
39. Кашель	212
40. Хроническая бронхиальная астма	218
41. Ухудшение кровоснабжения головного мозга.....	225
42. Сердцебиение и тревожность.....	229
43. Повышенное артериальное давление.....	233
44. Пониженное артериальное давление	237
45. Неврастения	244
46. Бессонница.....	251
47. Почечная недостаточность и преждевременное старение	258
48. Сахарный диабет	263
49. Нарушения менструального цикла.....	270
50. Дисменорея.....	276
51. Синдром предменструального напряжения	281
52. Аменорея	287
53. Хроническое воспаление тазовых органов	293
54. Аномальные выделения из половых путей у женщин.....	298
55. Зуд вульвы	305
56. Гиперплазия молочных желез.....	311
57. Женское бесплодие	317
58. Темные круги под глазами	325
59. Мешки под глазами	330
60. Морщины вокруг глаз	335
61. Угри.....	339
62. Грубая и тусклая кожа	346

ПРЕДИСЛОВИЕ

Акупунктурный массаж поистине является одной из самых важных, эффективных и многогранных техник традиционной китайской медицины (ТКМ). Под этим названием объединяют разнообразные способы для стимуляции различных акупунктурных точек — специфических участков поверхности тела, через которые регулируется циркуляция ци (жизненной энергии) и крови по организму.

Регулируя потоки этой жизненной энергии, мы можем облегчать боль, успокаивать психику, укреплять здоровье и поддерживать красоту. За счет лечения и профилактики заболеваний акупунктурный массаж является ключевым средством достижения долголетия, здоровья и счастья.

Используя только свои руки, мы можем оказывать давление на определенные акупунктурные точки и оказывать лечебное воздействие на процессы, происходящие в глубинах нашего тела. Это происходит посредством сети меридианов и коллатералей внутри тела, которые служат каналами для потоков ци; эти каналы проходят от поверхности тела к различным внутренним органам.

Воздействуя на соответствующие «правильные» каналы, мы можем направить поток ци в область пораженных органов, скорректировать баланс между инь и ян, регулировать циркуляцию ци и крови. Этим способом акупунктурный массаж стимулирует преобладание в организме положительной энергии, способствует удалению вредных элементов и защищает от болезней.

Для того чтобы помочь вам овладеть традиционными китайскими способами акупунктурного массажа, я воспользовался опытом моих предшественников, а также опытом своей многолетней клинической практики. С помощью объяснений и описаний, сопровождаемых множеством рисунков и схем, я составил доступный справочник, описывающий методы акупунктурного массажа, используемые в лечении огромного числа распространенных заболеваний.

В первой части книги приведены базовые сведения, знакомящие читателя с меридианами, коллатеральями и акупунктурными точками, а также с некоторыми основополагающими теориями ТКМ, имеющими отношение к массажу. Вы научитесь быстро и точно находить акупунктурные точки и ознакомитесь с разными техниками массажа.

Основное содержание книги посвящено лечению распространенных заболеваний — от незначительных расстройств (например, икоты или скованности в шее) до серьезных заболеваний (например, сахарного диабета, болезней почек и бесплодия). Существуют также простые способы справляться с косме-

тическими проблемами, — такими, как угри, морщины или темные круги под глазами.

Воистину, акупунктурные точки чудесны! Разминая их, надавливая, пощипывая и оказывая иные воздействия на эти маленькие, но уникальные участки тела, мы можем оказывать мощное влияние на здоровье и красоту как бы изнутри организма. Давайте же приступим к изучению этого чудесного исцеляющего массажа.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Введение в учение о меридианах, коллатералях и акупунктурных точках

В теоретической системе традиционной китайской медицины меридианы и коллатерали считаются системой, обеспечивающей связь внутри тела. Элементы этой системы: меридианы и коллатерали проходят от наружных точек до пяти главных (согласно воззрениям ТКМ) к другим внутренним органам. Меридианы и коллатерали, пронизывающие все тело, служат для транспорта ци и крови, для питания мышц и костей.

1. МЕРИДИАНЫ И КОЛЛАТЕРАЛИ

Меридианы — это система основных каналов; они проходят по телу в вертикальном направлении. Меридианы делятся на более мелкие каналы, называемые коллатеральями, которые могут связывать между собой меридианы по всему телу.

В организме человека существуют двенадцать меридианов, каждый из которых обозначают двухбуквенным кодом, чтобы упростить их наименования:

- I. Тай-инь, легочный меридиан кисти (LU)
- II. Цзюэ-инь, перикардиальный меридиан кисти (PC)
- III. Шао-инь, сердечный меридиан кисти (HT)
- IV. Ян-мин, толстокишечный меридиан кисти (LI)
- V. Шао-ян, сань-цзяо меридиан кисти (SJ)
- VI. Тай-ян, тонкокишечный меридиан кисти (SI)
- VII. Ян-мин, желудочный меридиан стопы (ST)
- VIII. Шао-ян, меридиан желчного пузыря на стопе (GB)
- IX. Тай-ян, меридиан мочевого пузыря на стопе (BL)
- X. Тай-инь, селезеночный меридиан стопы (SP)
- XI. Чжу-инь, печеночный меридиан стопы (LV)
- XII. Шао-инь, почечный меридиан стопы (KI)

Кроме того, существует Зачаточный Сосуд (RN), проходящий вертикально по передней поверхности тела, и Управляющий Сосуд (DU), проходящий вертикально по задней поверхности тела.

Условные наименования меридианов и коллатералей:

- Те меридианы и коллатерали, которые проходят по верхним конечностям, называют «меридианами кисти», а по нижним конечностям — «меридианами стопы».
- Согласно канонам ТКМ спина связана с энергией ян, а живот — с энергией инь; поверхности связаны с ян, а внутренности — с инь. Таким образом, каналы ян по большей части находятся на спине и на наружных поверхностях конечностей, а каналы инь — на животе и внутренних — медиальных поверхностях конечностей. Вы видите слово «инь» в названиях меридианов, проходящих по внутренней стороне конечностей (например, меридиан тай-инь), а слово «ян» появляется в названиях меридианов, проходящих по наружной поверхности конечностей (например, меридиан тай-ян).
- Меридианы и коллатерали называют в соответствии с внутренними органами, с которыми они связаны. Согласно правилам ТКМ главные внутренние органы:
 1. сердце;
 2. печень;
 3. селезенка;
 4. легкие;
 5. почки.

К шести внутренним органам, помимо перикарда, относят:

1. желчный пузырь;
2. желудок;
3. тонкий кишечник;
4. толстый кишечник;
5. мочевой пузырь;
6. сань-цзяо.

Сердечный и перикардальный меридианы относят к сердцу, а сань-цзяо — меридиан трех обогревателей по канонам ТКМ охватывает три отдела туловища:

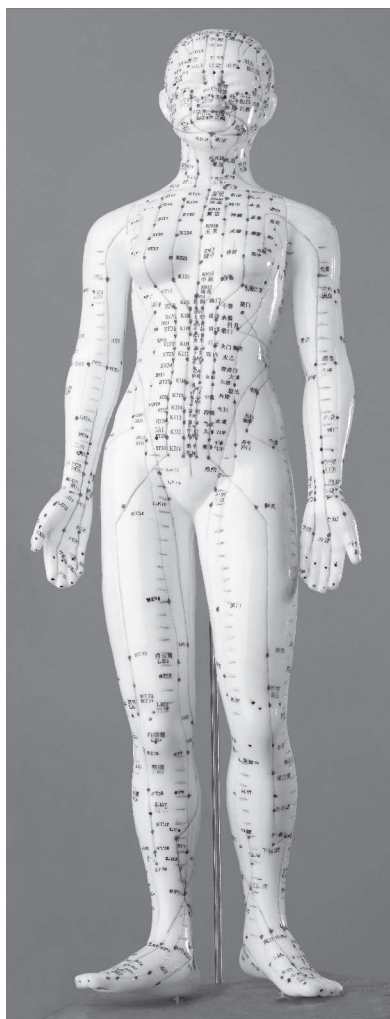
- I. Верхний обогреватель — от макушки до диафрагмы.
- II. Средний — от диафрагмы до пупка.
- III. Нижний — от пупка до промежности.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК («ТОЧЕК ШУ»)

С меридианами и коллатеральями тесно связаны акупунктурные точки, которые расположены по пути следования меридианов и коллатералей.

В традиционной китайской медицине акупунктурные точки называются «точками шу», чем подчеркивается обстоятельство, что на эти точки следует воздействовать либо укалыванием, либо прижиганием. Так как эти точки наиболее плотно располагаются в области нервных окончаний или в области крупных нервных волокон, они порождают сигналы, когда человек ощущает дискомфорт или боль.

Для того чтобы понять, где находится точка на поверхности тела, не следует рисовать на коже изолированные точки, представляя их геометрическими единицами. Скорее, это кнопки регуляции, которые тесно связаны с тканями и внутренними органами, находящимися в глубине организма. Благодаря этим связям, точки шу являются точками, реагирующими на болезнь, и точками лечебной стимуляции.



Распределение меридианов и коллатералей по человеческому телу.

Субкатегория	Меридиан	Объект лечения
Тай-ян	Меридиан мочевого пузыря на стопе Меридиан тонкого кишечника на кисти	Система почек Система сердца
Ян-мин	Меридиан толстого кишечника на кисти Желудочный меридиан стопы	Система легких Система селезенки
Шао-ян	Меридиан желчного пузыря на стопе Меридиан санчжао кисти	Система печени Система сердца
Тай-инь	Легочный меридиан кисти Селезеночный меридиан стопы	Система легких Система селезенки
Шао-инь	Сердечный меридиан кисти Почечный меридиан стопы	Система сердца Система почек
Цзюэ-инь	Печеночный меридиан стопы Перикардиальный меридиан кисти	Система печени Система сердца

ГЛАВА ВТОРАЯ

Техники акупунктурного массажа

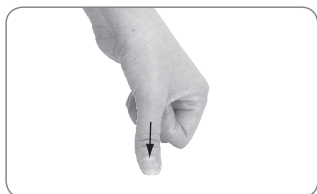
Массаж предназначен для прямой или косвенной стимуляции мышц, костей, суставов, связок, нервов и кровеносных сосудов для вызова специфической или системной реакции. За счет проведения по акупунктурным точкам, меридианам, коллатералям и нервам это помогает предупреждать и лечить болезни. При правильном применении различных методов массажа, несмотря на их простоту, можно достичь замечательных результатов. При проведении массажа следует обращать внимание на его метод и силу, приложенную к точкам. Существует много техник акупунктурного массажа, включающих надавливание, толчки и разминание. Это самые распространенные техники.

1. НАДАВЛИВАНИЕ

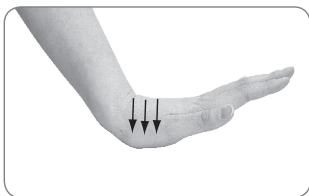
МЕТОД: надавливанием называют массирующее воздействие на определенную часть тела с помощью пальца, ладони, локтя или стопы. Надавливанием можно воздействовать на такие поверхностные структуры, как мышцы, и на такие глубокие, как кости, суставы или внутренние органы, в зависимости от приложенной силы. Направление давления должно быть вертикальным; при этом давление должно нарастать от слабого усилия до мощного. Воздействие после некоторого периода надавливания можно прекращать; или оно должно быть продолжительным. Надавливание должно быть ритмичным. Резкое надавливание недопустимо.

ДЕЙСТВИЕ: освобождение меридианов и коллатералей от застоя, избавление от простуды и облегчение боли.

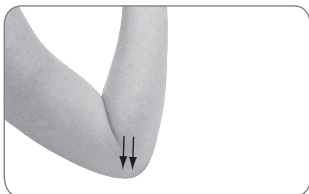
ВАРИАНТЫ: акупунктурный массаж давлением подразделяют на надавливание пальцем, ладонью, локтем или стопой.



НАДАВЛИВАНИЕ ПАЛЬЦЕМ. Это самая распространенная техника. При ее выполнении давление производят подушечкой большого пальца. Сила давления определяется плотностью пораженной области или ощущением покалывания в ней.



НАДАВЛИВАНИЕ ЛАДОНЬЮ. К надавливанию центром или основанием ладони прибегают, по большей части, для воздействия на такие обширные участки тела, как поясница, спина или живот.



НАДАВЛИВАНИЕ ЛОКТЕМ. К надавливанию согнутым локтем обычно прибегают для воздействия на глубокие слои акупунктурных точек или на объемные мягкие ткани, например, в области поясницы, ягодиц или в точке Хуан-тяо.



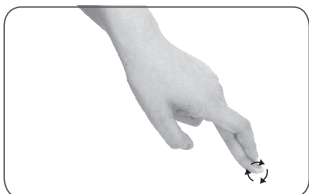
НАДАВЛИВАНИЕ СТОПОЙ. К надавливанию этим методом прибегают для воздействия на такие участки тела, как поясница, ягодицы и бедра.

2. РАСТИРАНИЕ И РАЗМИНАНИЕ

МЕТОД: использование подушечки пальца, основания, центра ладони или области возвышения большого пальца предусматривает мягкое растирание и разминание области вокруг акупунктурной точки. От надавливания этот метод отличается подвижностью, а не статическим воздействием на один участок.

ДЕЙСТВИЕ. Растирание и разминание благотворно влияют на циркуляцию энергии и крови, снабжают энергией кровь, избавляют от скоплений жидкости, а также, среди прочего, разогревают меридианы и коллатерали.

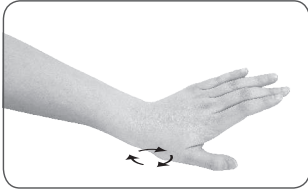
Варианты. Растирание и разминание можно делать пальцами, основанием ладони, а также возвышением большого пальца.



РАСТИРАНИЕ И РАЗМИНАНИЕ ПАЛЬЦАМИ. Используют подушечки большого пальца, указательного или среднего пальца; воздействие направлено на акупунктурные точки поверхности тела.



РАСТИРАНИЕ И РАЗМИНАНИЕ ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ. Этим методом обычно оказывают воздействие на поясницу, живот и конечности.



РАСТИРАНИЕ И РАЗМИНАНИЕ ВОЗВЫШЕНИЕМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА. При использовании этого метода воздействие обычно направлено на поверхности тела.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ВОЗВЫШЕНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА И ВОЗВЫШЕНИЯ МИЗИНЦА

Возвышение большого пальца — тенар — мясистая часть, расположенная ниже основания большого пальца на ладонной поверхности кисти. При раскрытии ладони мышцы этого участка отчетливо выступают под кожей.

Возвышение мизинца — гипотенар — расположено также на ладонной поверхности кисти, между мизинцем и запястьем.



3. МАССИРОВАНИЕ

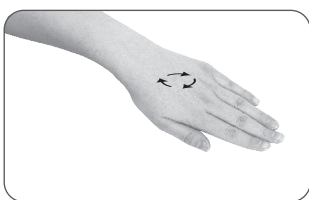
МЕТОД: Ладонь или подушечку пальца располагают на акупунктурной точке. Работая мышцами запястья и предплечья, начинайте ритмичные круговые движения — медленные и мягкие.

ДЕЙСТВИЕ: благотворно влияет на селезенку и желудок, облегчает циркуляцию ци и упорядочивает потоки энергии и крови.

ВАРИАНТЫ: массаж можно делать пальцами, поверхностью ладони или основанием ладони.



ПАЛЬЦЕВОЙ МАССАЖ: проводят, поддерживая запястье выпрямленным, — в отношении нужной части тела подушечкой указательного, среднего или безымянного пальца, совершая ритмичные круговые движения. Этой техникой часто пользуются для массажа кожи вокруг глаз.



ЛАДОННЫЙ МАССАЖ: поддерживая запястье выпрямленным, накладывают ладонь на нужную часть тела и совершают ритмичные круговые движения. Этой техникой часто пользуются в области живота.



МАССАЖ ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ: выполняют при согнутом запястье; к области воздействия прикладывают возвышение мизинца и возвышение большого пальца. Пальцы работающей руки слегка согнуты. Эту методику часто используют в области головы, спины, поясницы и ягодиц.

4. ЗАХВАТ

МЕТОД: с обеих сторон акупунктурную точку захватывают большим и указательным пальцами, средним или всеми четырьмя остальными пальцами, сложенными дугой. Захваченную область ритмично сжимают, чередуя сильное и слабое сжатие. Чаще всего этот метод используют при массаже рук или ног.

ДЕЙСТВИЕ: используется для восстановления проходимости меридианов и коллатералей, балансировки инь и ян; полезен при лечении простуды, эффективно снижает температуру и обезболивает.



ЗАХВАТ. Движения должны быть медленными, нежными и продолжительными; не допустимы резкие быстрые движения.

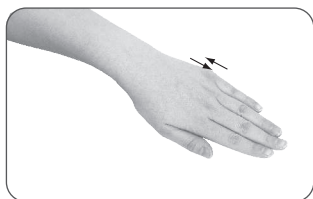
5. РАСТИРАНИЕ

МЕТОД: на нужную часть тела накладывают ладонь, возвышение большого пальца и возвышение мизинца, или четыре сведенных пальца и растирают эту область возвратно- поступательными движениями по прямой линии до ощущения значительного тепла.

ДЕЙСТВИЕ: благотворно влияет на циркуляцию ци и крови, облегчает кровообращение и циркуляцию энергии по меридианам и коллатералям, очищает грудь, ликвидирует застой в печени, избавляет от скоплений жидкости, разогревает меридианы и устраняет симптомы простуды.

ВАРИАНТЫ: существует три типа растирания:

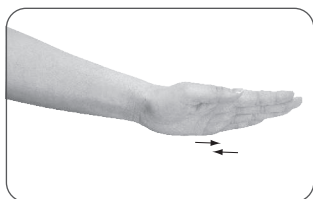
1. ладонью;
2. возвышением большого пальца;
3. ребром ладони.



РАСТИРАНИЕ ЛАДОНЬЮ: поверхность выпрямленной ладони плотно прикладывают к коже и начинают растирать ее продолжительными возвратно-поступательными движениями. Этот вид массажа хорошо подходит для больших и плоских поверхностей — плеч, спины, груди или живота.



РАСТИРАНИЕ ВОЗВЫШЕНИЕМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА: четыре пальца сведены и слегка согнуты. Возвышение большого пальца и основание ладони прикладывают к коже и начинают растирать возвратно-поступательными движениями по прямой линии. Массировать таким способом можно менее обширные участки — например, все четыре конечности.



РАСТИРАНИЕ РЕБРОМ ЛАДОНИ: к коже прикладывают возвышение мизинца и начинают растирать возвратно-поступательными движениями по прямой линии. Этот массаж подходит для плеч, спины, поясницы и ног.