

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 Восточная медицина. Атлас исцеляющих точек / Лао Минь. – Москва : Издательство АСТ, 2025. – 48 с. – (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-137195-1

Искусство рефлексотерапии основано на древнем китайском знании о биологически активных точках и энергетических меридианах тела человека. Воздействие на биологически активные точки – это работа с энергией: человек здоров тогда, когда ток энергии в теле гармоничен и насыщен. Правильное воздействие на точки гармонизирует организм, дает общий тонус и сопротивляемость болезням.

Этот подробный атлас энергетических меридианов поможет вам овладеть искусством воздействия на биологически активные точки тела человека.

УДК 645.8
ББК 53.584

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-137195-1

© Лао Минь, 2021
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Лао Минь

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА

АТЛАС • ИСЦЕЛЯЮЩИХ • ТОЧЕК



Издательство
АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ

Чжень-цзю: организм, как единая система	4
Индивидуальный цунь	4
Методы воздействия на биологически активные точки	5
Энергетические меридианы	6
Меридиан легких Фэй	9
Меридиан толстого кишечника Дачан	11
Меридиан селезенки – поджелудочной железы Пи	13
Меридиан желудка Вэй	15
Меридиан сердца Синь	17
Меридиан тонкого кишечника Сяочан	19
Меридиан почек Шэнь	21
Меридиан мочевого пузыря Пангуан	23
Меридиан перикарда Цзюэ-Инь-Синь	25
Меридиан тройного обогревателя Сань-Цяо	27
Меридиан желчного пузыря Дань	29
Меридиан печени Гань	31
Заднесрединный меридиан Ду-Май	33
Переднесрединный меридиан Жэнь-Май	35
Внутренний поднимающий меридиан Чун-Май	37
Наружный опоясывающий меридиан Дай-Май	39
Наружный пяточный меридиан Ян-Цяо-Май	41
Внутренний пяточный меридиан Инь-Цяо-Май	43
Наружный поддерживающий меридиан Ян-Вэй-Май	45
Внутренний поддерживающий меридиан Инь-Вэй-Май	47



ЧЖЕНЬ-ЦЗЮ: ОРГАНИЗМ, КАК ЕДИНАЯ СИСТЕМА

Знание – важная составляющая гармонизации организма и понимания своего тела. Древнее китайское медицинское искусство чжень-цзю основано на знании о биологически активных точках и энергетических меридианах тела человека. В этой классической системе обычно используется «чжень» – воздействие методом иглоукалывания и «цзю» – метод прижигания. Надавливание пальцами на активные точки, массирующие движения применяются в качестве дополнительного способа воздействия на организм и называются рефлексотерапией.



Традиционная медицина Востока рассматривает организм как единую систему: воздействуя на одну его часть, мы можем повлиять на работу других.

Областью воздействия в практике рефлексотерапии являются **БАТ – биологически активные (акупунктурные) точки** – зоны на теле человека, энергетически связанные с различными органами и системами его организма.

У каждого внутреннего органа и системы есть такой «выход» и проекция на поверхности тела. Эти проекции связаны с органами тысячами «нитей» разной природы, с точки зрения представителей восточной медицины в первую очередь энергетической. В западной традиции нередко эти зоны считают местами скопления нервных окончаний.



Работа с биологически активными точками – это работа с энергией. Воздействие на точки гармонизирует организм, дает общий тонус и сопротивляемость болезням.

Болезненные ощущения в какой-либо части организма – сигнал о застое крови и снижении проходимости энергетических каналов. Для устранения препятствий и активации каналов применяется как внутреннее воздействие – при помощи питания, травяных отваров, лекарственных препаратов, так и внешнее – воздействие на биологически активные зоны при помощи акупунктуры (иглоукалывания), акупрессуры (надавливания), различных массажных приемов, банок, прогревания, а так же гимнастических упражнений (цигун).

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЦУНЬ

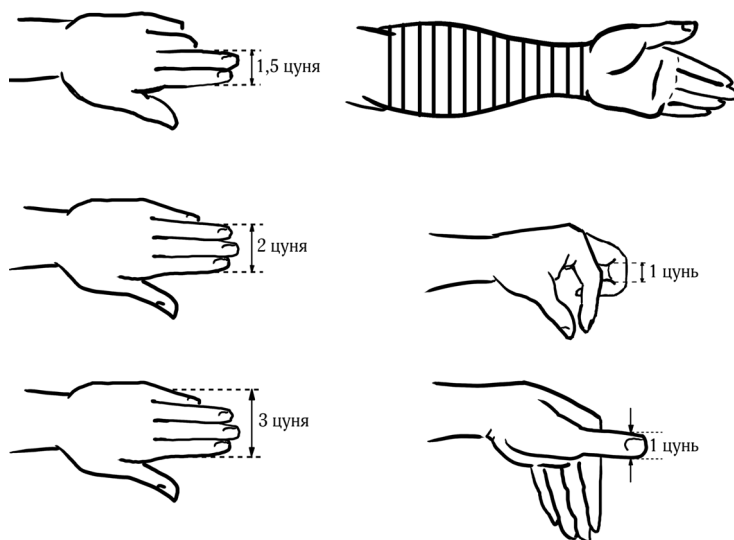
Для того чтобы воздействие на биологически активные точки было эффективным, необходимо точно определить их расположение на теле человека.

Люди довольно сильно отличаются друг от друга, и применять для ориентации в системе акупунктурных точек стандартные меры длины невозможно. Поэтому с древнейших времен в медицине Китая используется такая мера, как индивидуальный цунь – расстояние между кожными складками на второй фаланге согнутого среднего пальца – правой руки у женщин, левой – у мужчин.

Так же индивидуальный цунь можно определить как ширину ногтевого ложа на большом пальце левой руки.

3 цуня – ширина четырех сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони.

Существует также понятие пропорциональный цунь. Для его нахождения нужно разделить расстояние от запястного сустава до локтевой складки на 12,5 частей.



МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ

Точечный массаж может оказывать как возбуждающее, так и успокаивающее действие.

Успокаивающее воздействие применяется при повышении мышечного тонуса, неврологических проблемах, спазмах, параличах, при болях в мышцах и суставах.

Для этого, определив местоположение БАТ, необходимо надавить на нее на 1–2 секунды, после этого сделать «ввинчивающее» движение по часовой стрелке – 5–6 секунд, зафиксировать на

1–2 секунды и провести вращающее движение против часовой стрелки – «вывинчивание» – в течение 5–6 секунд.

Возможно применение четырех таких циклов в течение минуты или восьми – в течение двух минут, постепенно увеличивая силу надавливания на точку.

Стимулирующее воздействие применяется при снижении мышечного тонуса, невритах, парезах.

Определив местоположение точки, нужно надавить на нее на 1–2 секунды, после этого сделать «ввинчивающее» движение по часовой стрелке – 3–4 секунды и резким движением оторвать палец от кожи.

Такое воздействие повторяется 8–10 раз в течение минуты.

