

**Н**икогда не думала, что обычные прикосновения могут быть настолько эффективными. Такие легкие прикосновения – и столько пользы! Почувствовала себя лет на 15 моложе.

*Жанна, Воронеж*

**К**нига стала моей последней надеждой в борьбе с постоянными головными болями, от которых не знаешь куда деваться. Упражнения и массаж оказались просто бесценными, потому что я наконец-то смогла жить без боли и таблеток.

*Ольга, Москва*

**С** помощью точечного массажа я уже не первый год лечу спину после больших нагрузок. Одна беда – информацию и приемы искал по многим-многим источникам. Пока не попалась на глаза эта книга. Все понятно, наглядно, конкретно. Более полного собрания приемов я пока не встречал.

*Виктор, Новочеркасск*

**В** помощь такого массажа не верят, как мне кажется, те, кто об этом мало знает или имеет негативный опыт точечного массажа. Поэтому делать самомассаж нужно только по профессиональной книге, с правильными упражнениями и комментариями. Такой, как эта. И уверена, от сомнений не останется и следа!

*Анастасия, Орел*

**С** каждым годом, несмотря на возраст, по врачам хожу все реже и реже, а все потому, что лечиться стараюсь дома с помощью самомассажа. И боли в суставах, и отдышка, и давление – все, что с возрастом беспокоит все сильнее, – благодаря упражнениям если не вылечивается, то беспокоит намного меньше. Ну а об удобстве книги скажу отдельно: очень легко искать нужные упражнения, рисунки понятные, объяснения подробные.

*Валентина, Екатеринбург*

**Н**а самомассаж «подсадила» подруга, она же подарила эту замечательную книгу. Самая настоящая ЭНЦИКЛОПЕДИЯ! Сколько в ней полезной информации, которая по-настоящему улучшает здоровье и позволяет чувствовать себя лет на 10 моложе!

*Светлана, Тверь*

Целительные точки нашего тела

---

**Лао Минь**

**БОЛЬШОЙ АТЛАС  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ  
ТОЧЕК**

**200 китайских  
целительных упражнений**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.821.2  
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      Большой атлас целительных точек. 200 китайских целительных упражнений / Лао Минь. — Москва : АСТ, 2016. — 319 с. : ил. — (Целительные точки нашего тела).

ISBN 978-5-17-095630-2

Книга содержит уникальные по своей эффективности и, одновременно, простоте методы оздоровления, омоложения и избавления от хронических и периодических болей. Достаточно уделить своему организму немного времени — заниматься с активными точками по методам, описанным в книге, чтобы загодя предотвращать болезнь, быстро восстанавливаться от настигших недугов, оставаться бодрым в зрелом и преклонном возрасте.

Приемы массажа и самомассажа активных точек, а также упражнения древней китайской гимнастики, подробно описанные в данной книге, сопровождаются понятными и детальными иллюстрациями. Для воздействия руками нет противопоказаний, а чудесный прилив сил и облегчение чувствуются уже после нескольких упражнений.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-095630-2

© Лао Минь, 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2016



<b>ВОСЕМЬ СРЕДОТОЧИЙ: ВОСЕМЬ ТОЧЕК ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА.....</b>	<b>32</b>
«Средоточие энергии ци». Точка бодрости и мобилизации организма.....	33
«Средоточие крови». Точка иммунной реакции.....	34
«Средоточие сосудов». Регуляция артериального давления и сердечного ритма.....	35
«Средоточие костей». Укрепление опорно-мышечного аппарата.....	36
«Средоточие костного мозга». Активизация кроветворения и пищеварительной системы.....	37
«Средоточие сухожилий». Точка успокоения блуждающих болей.....	38
«Средоточие фу-органов» («полых» органов: желудок, кишечник и другие).....	39
«Средоточие цзан-органов» («плотных» органов: сердце, печень, селезенка, почки и др.).....	41
<b>ШУ-ТОЧКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДВУХ ТИПОВ ОРГАНОВ: ПОЛЫХ И ПЛОТНЫХ.....</b>	<b>43</b>
Точки-истоки. Иммунная реакция и неотложная помощь.....	44
Точки-ручьи. Помощь при воспалительных процессах ..	50
Точки-быстрины. Восстановление молодой подвижности тела.....	57
Точки-реки. Заслон для болезнетворной энергии.....	65
Точки-устья. Улучшение пищеварения.....	73
<b>ЧУДЕСНЫЙ СОСУД ЖЭНЬ-МАЙ.....</b>	<b>81</b>
<b>ЗОНАЛЬНАЯ АКУПРЕССУРА.....</b>	<b>90</b>
Зоны головы и шеи: кровоснабжение головного мозга, гормональная регуляция и многое другое.....	91
Зоны спины: оздоровление позвоночника и органов дыхания.....	98
Передняя поверхность корпуса: профилактика невралгии грудной зоны и органов малого таза.....	106

Точки руки: профилактика артритов, нормализация сердечного ритма, оздоровление легких и гормональной сферы. ....	110
Точки ног: профилактика артритов и энергетика пищеварительного тракта .....	116

### **ГЛАВА 3.**

#### **Позвоночник — ось молодости .....** 123

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПОЗВОНОЧНИКА. СОСУД ДУ-МАЙ .....	124
---	-----

ТОЧКИ БОДРОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ НА ВСЕМ ТЕЛЕ .....	131
---	-----

На голове. ....	132
-----------------	-----

На спине .....	134
----------------	-----

На руках .....	137
----------------	-----

На ногах .....	141
----------------	-----

ГАРМОНИЗИРУЮЩИЕ ТОЧКИ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И КОНЕЧНОСТЕЙ .....	144
---	-----

Гармонизирующая точка голени .....	146
------------------------------------	-----

Гармонизирующая точка суставов рук. ....	147
--	-----

ПРОБУЖДЕНИЕ РЕФЛЕКСНЫХ ТОЧЕК СПИНЫ МЕТОДОМ ЦИГУН .....	148
--	-----

### **ГЛАВА 4.**

#### **Сексуальная энергия — источник восполнения сил .....** 150

АТЛАС АКТИВНЫХ ТОЧЕК ДЛЯ ЖЕНЩИН .....	151
---------------------------------------	-----

На груди и животе .....	151
-------------------------	-----

На спине .....	153
----------------	-----

На ногах .....	156
----------------	-----

На руках .....	159
Работа с молочной железой.....	160
АТЛАС АКТИВНЫХ ТОЧЕК ДЛЯ МУЖЧИН .....	162
На груди и животе .....	162
На спине .....	164
На ногах .....	167
КАНАЛ ПОЧЕК, МАГИСТРАЛЬ ЧУВСТВЕННОЙ СФЕРЫ .....	170
Точки меридиана почек .....	170
ЗОНАЛЬНАЯ АКУПРЕССУРА В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ .....	179
Зоны воздействия для мужчин .....	179
Зоны воздействия для женщин .....	183
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ТОЧКИ МОЧЕПОЛОВОЙ СФЕРЫ МЕТОДОМ ЦИГУН .....	188
КАК НАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ НА ОЗДОРОВ- ЛЕНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ «ВОСПИТАНИЕ ЦИ».....	189
Первый этап упражнения.....	190
Второй этап упражнения .....	191
Приемы «Воспитания ци» перед сном .....	191
Главный этап. Использование энергии .....	192
Реакции тела и сознания на «Воспитание ци».....	193

## **ГЛАВА 5.**

### **Точки души и сердца.....** 194

ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК МОЛОДОСТИ. ТРАДИЦИОННОЕ ПРОГРЕВАНИЕ .....	195
Меридиан перикарда.....	195
Атлас точек спокойствия .....	200
Каналы нервной системы.....	220

ЗОНАЛЬНАЯ АКУПРЕССУРА ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ .....	227
Зоны терпения и выносливости. ....	227
Сильное плечо .....	229
Приемы при бессоннице и нервной усталости. ....	230
Простукивание точек стресса. ....	235

## **ГЛАВА 6.**

### **Точки обмена веществ и гормональной**

<b>сферы</b> .....	243
КАНАЛ ТРЕХ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ .....	244
ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ .....	252
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ .....	256
«Рыбак» .....	256
«Волна» .....	259
Заключительное упражнение. ....	260

## **ГЛАВА 7.**

### **Баланс и энергетическая очистка организма ...**

ОЧИЩЕНИЕ ЛЕГКИХ .....	262
Активные точки меридиана легких. ....	263
ШЕСТЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗВУКОВ. ....	268
Звук легких и бронхов. ....	268
Звук почек. ....	271
Звук печени. ....	273
Звук сердца. ....	275
Звук селезенки. ....	276
Звук тройного обогревателя. ....	278

---

ОЧИСТКА ДЫХАНИЯ В ЮЙ-ЦЗЯ.....	280
«Круговые махи руками вперед» .....	280
«Круговые махи руками назад».....	283
«Вертикальные махи руками» .....	284
«Горизонтальные махи руками» .....	285
«Постукивание грудной клетки» .....	286
«Сжатие грудной клетки».....	288
ОЧИЩЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА .....	289
Упражнение для очистки толстой кишки .....	290
Активные точки меридиана толстого кишечника.....	295
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫТЕСНЕНИЯ БОЛЕЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ ЦИ.....	303
Очистка ци встряхиванием .....	303
Вытеснение плохой ци .....	304
ДИАГНОСТИКА ПО ЗОНАМ ПОДОБИЯ .....	305
Зоны подобия на лице .....	305
Зоны подобия на языке .....	310
Отдельные признаки .....	312
Цигун «на бегу» .....	313
ГЛАВНАЯ ТОЧКА СТОПЫ И ОБЛАСТИ ВЗРАЩИВАНИЯ ЭНЕРГИИ .....	315





Приемы китайской медицины не являются секретом, они доступны, их легко освоить. А основываются приемы на энергетической системе человека. Что это значит? Человек, как часть природы, наполняется жизнью за счет энергии. Наш организм внутри пронизан каналами энергии, имеющими наружные выходы. Наружные (поверхностные) точки энергетических каналов — самый существенный рычаг воздействия на организм, на этом строится лечение, профилактика, продление жизни.

Те самые важные принципы, о которых мы говорили, «**лечить до начала болезни**» и «**лечить причину**» опираются именно на поверхностные **активные точки**. Даже если тонкая внутренняя связь между точками и системами организма останется для нас таинством, она обязательно подтвердится практикой. И уже давно нашла подтверждение в официальной медицине.



С активными точками проводили такой эксперимент: инъекции с лекарством вводили не внутримышечно, а подкожно — в активную точку канала больного органа. Эффективность воздействия повышалась, доказывая невидимую связь между точкой и участком болезни.

---

Если сегодня вы готовы уделить своему организму немного времени, чтобы загодя предотвращать

болезнь, быстро восстанавливаться от настигших недугов, оставаться бодрым в зрелом и преклонном возрасте, тогда начнем работать с активными точками.

## **Как воздействуют на активные точки**

Активные точки включаются в работу от механического раздражения или прогрева. Воздействие рукой, пальцами — самый простой и удобный способ оздоровления, его легко освоить. Когда отдельные точки недоступны для собственной ладони (на спине, например), используйте взаимомассаж по точкам, это будет прекрасным способом помощи друг другу.

Если и такая помощь в какой-то момент невозможна, стоит воспользоваться движениями «цигун», что в переводе означает «мастерство управления энергией». Специальная гимнастика, состоящая из несложных движений тела, продумана именно так, чтобы активизировать лечебные точки. После нескольких упражнений мы сразу чувствуем прилив сил! К слову, цигун и другие китайские гимнастики — еще одна составляющая науки «воспитание жизни».

Для воздействия руками не существует противопоказаний. Движения цигун также полезны для каждого из нас без исключений. В качестве тепловой терапии мы будем использовать согревающие

втирания. Этот метод имеет незначительные ограничения: согревающие составы не втирают вблизи слизистых оболочек, особенно в области глаз, чтобы избежать раздражения.

## Как работать с книгой

В настоящей книге даны атласы главных точек долголетия, профилактики болезней, сохранения подвижности. Отдельные главы посвящены важным направлениям оздоровления энергетической системы, связанной с той или иной системой органов.

Глава 1 содержит обобщающие атласы для профилактического воздействия на весь организм. Поиск биологически активных точек поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный опыт придет.

В каждой главе отведено место для классических упражнений цигун, включающих в работу множество точек одновременно. Движения китайской гимнастики не вызывают сложности, при этом имеют глубинное лечебное действие.

Более подробное знание исцеляющих точек открывает многие секреты, самый главный из которых — воздействие на организм на уровне сознания. Это высокое искусство самоисцеления, в Главе 4 мы освоим несколько приемов так называемого «Воспитания ци».



## Глава 1

# СПАСЕНИЕ В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ. УЧИМСЯ РАБОТАТЬ

Человеческий организм — самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения. Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком — способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже, и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне.

Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой — самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Для лечения мы будем использовать надавливание (акупрессуру) и согревающие составы.