


ТОКУИРО
НАМИКОШИ

ШИАЦУ



ЯПОНСКАЯ
ТЕРАПИЯ
НАДАВЛИВАНИЕМ
ПАЛЬЦАМИ

**JAPANESE FINGER
PRESSURE THERAPY**

SHIATSU

by TOKUJIRO NAMIKOSHI

Japan Publications
Inc. Publishers
1969

ТОКУИРО НАМИКОШИ

ШИАЦУ

ЯПОНСКАЯ ТЕРАПИЯ НАДАВЛИВАНИЕМ ПАЛЬЦАМИ

Издание второе,
стереотипное

Перевод с английского
кандидата медицинских наук
В. П. Лысенюка

Киев
Головное издательство
издательского объединения
«Вища школа»
1987

УДК 615.814.1(07)

Шиацу — японская терапия надавливанием пальцами / Токуиро Намикоши. — 2-е изд., стер. — К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. — 72 с.

В справочном пособии изложены основные принципы метода японской терапии надавливанием пальцами, даны рекомендации по нормализации некоторых функций организма с помощью шиацу и использованию этого метода при ряде заболеваний.

Описаны приемы, помогающие преодолеть усталость, нарушение сна, улучшить общее состояние человека и т. п.

Для широкого круга читателей.

Ил. 88.

Рецензент: руководитель Республиканского центра рефлексотерапии доктор медицинских наук, профессор Е. Л. Мачерет (Киевский государственный институт усовершенствования врачей)

Редакция литературы по медицине и физической культуре

Зав. редакцией Я. Е. Мироненко

411000000—150

Н — 549—86

М211(04)—87

© Перевод на русский язык:
«Вища школа», 1986

© Издательское объединение
«Вища школа», 1987

ПРЕДИСЛОВИЕ

Шиацу — терапия надавливанием пальцами — может дать приток жизненных сил работнику умственного труда и значительно стимулировать его возможности. Учитель, применяющий эту систему, найдет у себя способности превращать отстающих учеников в будущих ученых. Жена, которая знает шиацу, может добиться полной гармонии в интимных отношениях с мужем. Если вы попробуете применить систему шиацу на собственном организме, вы вскоре будете выглядеть и чувствовать себя лучше. Шиацу может помочь вам уберечься от простуды, желудочных расстройств и других недугов.

Некоторые из вас могут подумать, что в подобных утверждениях я зашел слишком далеко, но я хотел бы сказать, не считите за хвастовство, что, специализируясь в этой области в течение 42 лет, получил хорошие результаты более чем у 100 тыс. пациентов. Мною основана Японская школа шиацу, в которой за 28 лет работы подготовлено 20 тыс. квалифицированных специалистов по шиацу. Я написал эту книгу как обобщение моего многолетнего опыта с твердым убеждением, что система шиацу может помочь каждому человеку сделать свою жизнь более здоровой и полноценной. Вместе с тем я убежден, что в нашем возрасте мы должны передать другим то, что знаем. В мои шестьдесят лет я изложил в этой работе основу всех своих знаний. В книге представлена суть лечения методом шиацу.

Если в некоторых случаях эффект после применения шиацу наступает сразу, то в других случаях требуется более длительное время. Главная цель моей книги состоит в том, чтобы убедить людей сегодняшнего дня, склонных слишком полагаться на лекарства и уколы, что даже кратковременное лечение методом шиацу может открыть поистине поразительные жизненные силы человеческого организма.

Назначение этой книги — помочь людям легче переносить ежедневно возникающие незначительные болевые и другие неприятные ощущения, а также научить их поддерживать и сохранять свое здоровье, хорошее состояние всего организма. Ознакомление с данной книгой не дает достаточных знаний для применения метода шиацу у тяжело больных людей. Я сам, обладая многолетним опытом применения шиацу, всегда консультируюсь с лечащим врачом перед тем как начать лечение таких больных. Лечение методом шиацу требует совершенного знания процессов, происходящих в организме больного.

Чтобы избежать возможных осложнений, я должен сделать читателю следующие предостережения.

1. Не пытайтесь лечить больных по поводу инфекционных и гнойных заболеваний, в том числе по поводу остеомиелита, гриппа, бешенства, желтухи, поноса при инфекционном заболевании, коклюша, кори, желтой лихорадки, малярии, японской речной лихорадки, филяриоза, тропической лихорадки.

2. Не лечите больных с нарушением деятельности сердца, тяжелыми заболеваниями печени, почек, легких.

3. Не лечите больных тромбоцитопенической пурпурой, гемофилией, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, аневризмой, т. е. больных со склонностью к кровотечениям.

4. Не лечите онкологических больных (рак, саркома).

5. Не лечите пациентов по поводу перелома костей, непроходимости кишок.

6. Помните, что хотя серьезные заболевания и поддаются лечению методом шиацу, лишь опытный специалист должен лечить таких больных.

Токуиро Намикоши

ВВЕДЕНИЕ

Шиацу

Шиацу (ши — пальцы, ацу — надавливание) — это метод лечения надавливанием пальцами. Основы учения о данном методе носят эмпирический характер. Человек, уставший от чего-либо, например от продолжительной спортивной игры, сидения у телевизора или длительного печатания на машинке, инстинктивно растирает или массирует ту часть тела, которая болит, сведена судорогой или онемела. За сорок лет изучения достижений и исследований в терапии я развил систему шиацу, которая не только является методом лечения больных, но и способствует выработке большей выносливости и их психическому успокоению, а также может помочь супружеским парам вести более гармоничную семейную жизнь. Излечив более 100 тыс. больных и обучив более 20 тыс. учеников, окончивших Японскую школу шиацу, я еще раз убедился в том, что надавливание на определенные точки побуждает к действию скрытые пружины жизни.

Терапия с помощью рук

В большинстве ручных терапевтических методов (например, традиционный массаж или японский амма) эффект, обычно заключающийся лишь в восстановлении движений в какой-либо части тела, является более поверхностным, чем при глубоком воздействии, достигаемом при прямом надавливании «подушечками» больших пальцев по методу шиацу. Широко применяемый в настоящее время в Японии метод шиацу трактуется Министерством здравоохранения Японии следующим образом: «Шиацу является таким видом лечения, при котором пальцы рук и ладони используются для оказания давления на определенные точки с целью нормализации регуляторных процессов в организме, сохранения и улучшения здоровья. Он также способствует лечению при определенных болезнях».

Использование внутренних резервов организма

Система шиацу оказывает не только лечебное действие, но и предусматривает психическое сосредоточение пациента, подвергаемого лечению, что стимулирует защитные силы организма, необходимые для профилактики заболеваний.

В 1953 г. меня пригласили прочесть лекции в школах по мануальной терапии, находящихся в различных городах Соединенных Штатов Америки. Во время беседы в Лос-Анджелесе один слушатель задал мне из зала следующий вопрос: «Я работаю часовщиком. Мне требуется три года, чтобы подготовить мастера по ремонту часов. Как же вы всего за три дня можете объяснить, каким образом отремонтировать человеческий организм, который намного сложнее, чем часы?» Я ответил, что его вопрос правомочен, однако ему следует учесть две вещи: во-первых, часы только машина, во-вторых, организм человека обладает способностью к регенерации и самовосстановлению, и ни одна машина не может с ним сравниться. Например инородное тело, попавшее в глаз, немедленно вымывается слезой. Пища или жидкость, попавшие в трахею, выкашливаются. Поврежденная кожа восстанавливается через несколько дней. Таким образом, организм может сам справляться с некоторыми поломками без постороннего вмешательства.

Далее я рассказал, что система шиацу может делать настоящие чудеса, поскольку она основана на естественном человеческом инстинкте надавливать на беспокоящую часть тела, способствует мобилизации естественных защитных сил организма. Конечно, некоторые моменты требуют научного объяснения, но целью моих бесед является популярное объяснение присущих организму возможностей и резервов, а также их использования путем приложения давления там, где это необходимо. Казалось, я убедил часовщика.

По привычке обращаясь к таблеткам и инъекциям, современные люди склонны не замечать важности естественного лечения. Гиппократ — отец медицины — думал именно о таком виде лечения, когда говорил, что лечит природа, а медицина лишь слуга природы.

Многочисленные посетители, переполняющие врачебные кабинеты, гораздо скорее выздоровели бы, если бы поверили в естественные силы своего организма. Система шиацу поможет им в этом.

Действие шиацу

Приблизительно около 450 мышц, прикрепленных симметрично к костям, сокращаясь, способствуют движению нашего тела. Сокращение мышц является сложным процессом, начинающимся с момента попадания питательных веществ в организм с пищей, затем усвоения их в процессе пищеварения и поступления в печень, где часть из них накапливается в виде гликогена. Затем глюкоза и кислород, поступающий в организм при дыхании, током крови доставляются к мышцам и участвуют в биохимических процессах с высвобождением энергии, необходимой для мышечного сокращения. Сокращение мышц сопровождается образованием молочной кислоты, при накоплении которой возникает утомление мышечной ткани, т. е. при накоплении в мышцах значительного количества молочной кислоты сокращение их становится либо затруднительным, либо вообще невозможным.

Утомление, вызванное избыточным накоплением молочной кислоты в мышцах, можно уменьшить, прекратив на время мышечное сокращение. Иными словами, необходим отдых.

Во время отдыха образовавшаяся молочная кислота уносится кровью по венам, а по артериям доставляются глюкоза и другие компоненты, участвующие в высвобождении энергии, необходимой для мышечной деятельности.

Если состояние усталости в результате отдыха не устраняется, это значит, что мышцы сокращаются неправильно, вызывая тем самым нарушения в костно-суставном аппарате и расстройства в кровеносных сосудах, нервах и лимфатических сосудах мышц. В результате отмечается боль в мышцах.

Применяя пальцевое надавливание на работающую мышцу, можно ускорить выведение избыточно накопившейся молочной кислоты. Это устранит усталость, восстановит правильный процесс мышечного сокращения, уменьшит боль.

Метод шиацу доступен всем

Метод шиацу можно применять не только при сложных заболеваниях, требующих особого внимания специалистов, обладающих основательными зна-



Рис. 1. Схематическое изображение скелета человека.

ниями по анатомии человека (рис. 1, 2, 3) и владеющих техникой шиацу.

Изучив этот метод, каждый может проводить простое лечение, направленное на устранение усталости, болевых ощущений в плечах, пояснице, зубной боли, повышенного артериального давления и даже ночного недержания мочи как у других людей, так и у самого себя.



Рис. 2. Схематическое изображение основных артерий и вен человека.

Например, я прибегаю к методу шиаци во время принятия ванны, что способствует значительному улучшению самочувствия.

Использование рук

Активное участие рук в шиаци повышает лечебный эффект, стимулируя кровообращение под пальцами и предотвращая застой крови в других частях

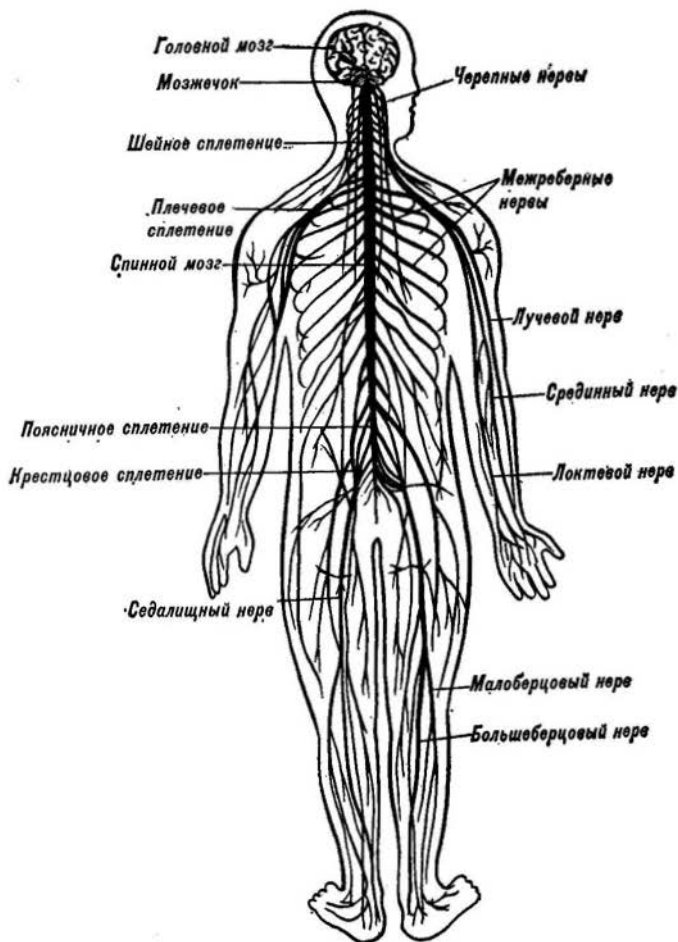


Рис. 3. Схематическое изображение нервной системы человека.

тела. Кровь — источник питания организма — приливает к тем участкам тела, которые в данный момент работают. Во время еды она приливает к желудку и другим органам пищеварения, при умственной деятельности — к мозгу. Поскольку нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом, работа рук способствует психическому успокоению и предотвращает развитие утомления в мозговых центрах. Китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи основан на целебном эффекте активности рук. Понимая, что вспыльчивость

всегда вредна, японские купцы, в частности торговцы текстильными и галантерейными изделиями, потирают руки, особенно при обслуживании докучливых покупателей, так как эти движения способствуют возникновению успокаивающего эффекта.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев при шиацу, стимулируя прилив крови к рукам, способствует психозмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Большие пальцы

Необходимо обратить особое внимание на технику владения большими пальцами рук, так как они наиболее часто используются в лечении методом

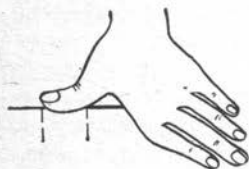


Рис. 4. Давление большим пальцем руки.

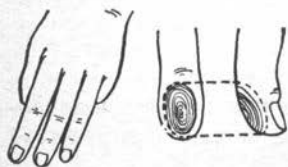


Рис. 5. Давление тремя пальцами и «подушечкой» большого пальца руки.



Рис. 6. Давление ладонью.

шиацу. Следует всегда осуществлять жесткое надавливание «подушечкой» пальца по направлению книзу, строго перпендикулярно к поверхности кожи (рис. 4). Никогда не надавливайте концом пальца, так как это вызывает быстрое утомление или даже может способствовать травматизации ваших рук. Состояние тканей организма и кожи во многом зависит от правильного ухода за ними. Несмотря на то что я 42 года применяю шиацу, у меня хорошо развитые, шелковисто-гладкие пальцы рук, что существенно для моей профессии. Правильная постановка рук при применении шиацу может способствовать этому.

Три пальца

При воздействии на область лица, живота и спины используйте указательный, средний и безымянный пальцы (рис. 5).

Ладонь руки

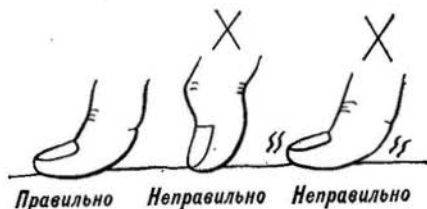
Ладони используйте для оказания давления на глаза и живот, а также при лечении вибрацией (рис. 6).

Изучите иллюстрации и тщательно отработайте эти основные приемы.

Приложение давления

Никогда не надавливайте на тело пациента концом пальца, а производите жесткое надавливание «подушечками» пальцев, перенося на них тяжесть ваше-

Рис. 7. Надавливание по методу шиацу. Давление следует прикладывать «подушечкой» большого пальца руки перпендикулярно к поверхности кожи без растирающих движений.



го тела (рис. 7). Степень давления зависит от симптомов и состояния больного, но ваша поза должна всегда быть такой, чтобы вы, если это необходимо, смогли приложить всю массу своего тела. Площадь контакта между большим пальцем вашей руки и телом пациента должна приблизительно соответствовать площади чернильной отпечатки на бумаге при снятии отпечатков пальцев (см. рис. 5). Давление необходимо прикладывать осторожно, перпендикулярно к поверхности, которая подвергается воздействию.

Основные точки для надавливания

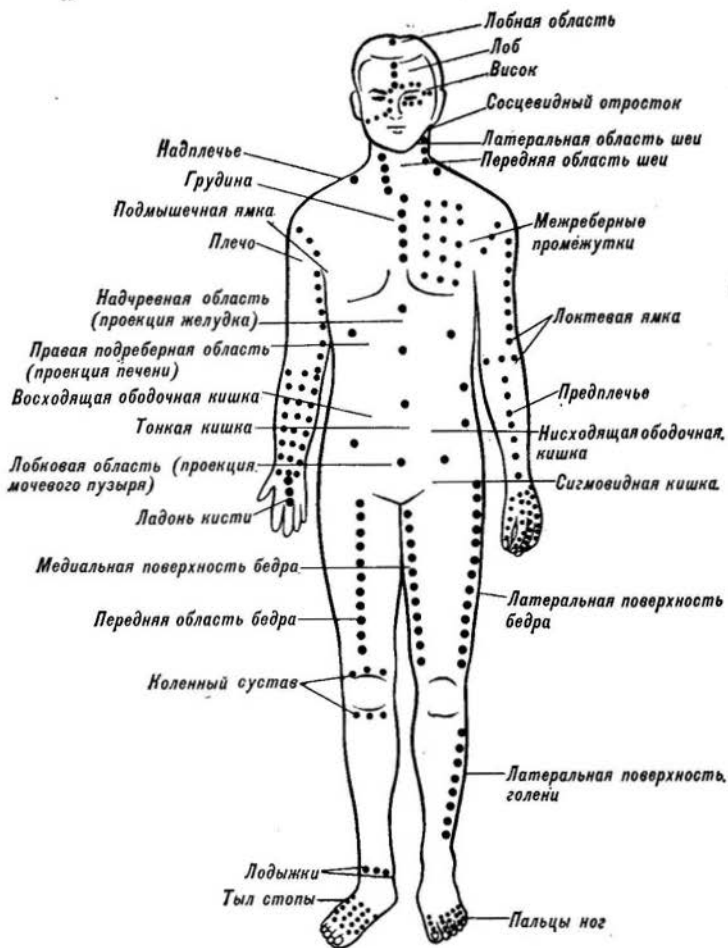
Чтобы достичь необходимого эффекта, лечение следует начинать с последовательного надавливания на все точки, показанные на рис. 8, а затем, соответственно характеру жалоб больного, использовать дополнительные точки. При определенных заболеваниях особо воздействуют на точки, расположенные вблизи от пораженной части тела, но иногда воздействие на отдаленные области также приносит значительное улучшение, например надавливание на подошвенную поверхность стоп при заболеваниях почек, на левую кисть для укрепления мышцы сердца.

Опыт свидетельствует о действенности шиацу при надавливании на казалось бы независимые друг от друга части тела, и практическая медицина подтверждает это.

Все точки для надавливания детально описаны в соответствующих разделах книги.

Степень надавливания

Длительность разового давления на точку составляет от пяти до семи секунд, за исключением точек в области шеи, воздействие на которые методом



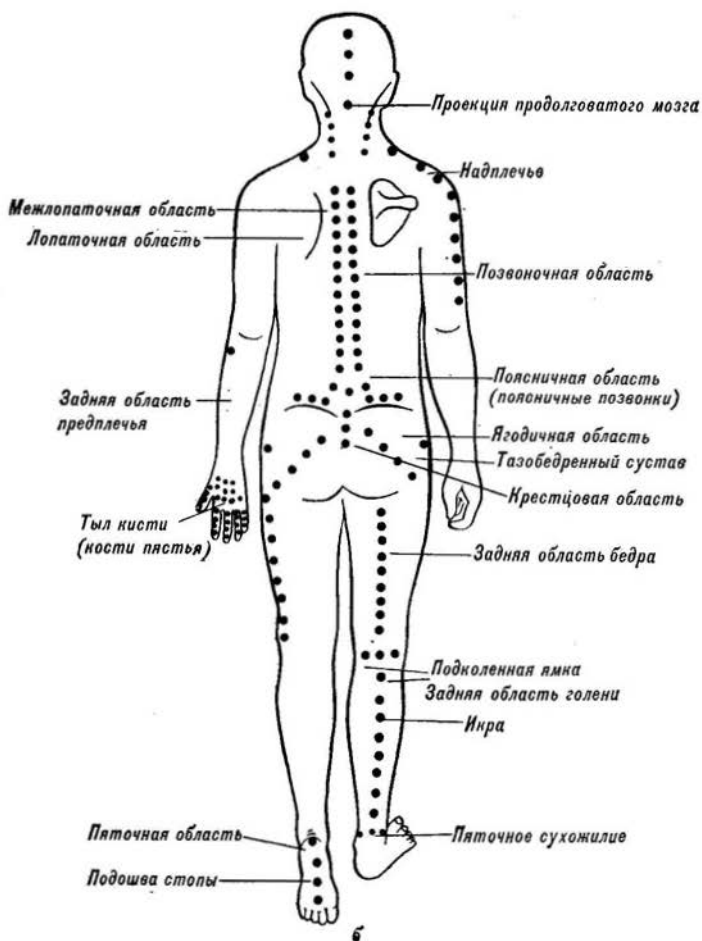
а

Рис. 8. Схематическое изображение основных точек

а — передняя поверхность тела;

шиацу не должно превышать трех секунд. Сила надавливания должна быть такой, чтобы не вызывать неприятных ощущений.

Специалист-профессионал так дозирует давление, что даже глубокое воздействие на точку не дает ощущения дискомфорта. В клинических условиях практически



для надавливания:

б — задняя поверхность тела.

здоровым пациентам воздействие на точки производит в течение 30 минут, а некоторым тяжело больным — около часа.

Лечебные процедуры, описанные в этой книге, требуют минимальных затрат времени — каждая по три минуты.

КАК УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ

С усталостью нужно бороться

Если вы просыпаетесь утром с хорошим самочувствием и ясной головой, то вы один из немногих счастливиц, ведущих приемлемо комфортабельную, здоровую, духовно и социально устроенную жизнь. У вас нет причин беспокоиться.

Однако современное городское население зачастую не досыпает. Примерно через три года работы многие плохо просыпаются по утрам. Даже люди, режим труда которых допускает некоторую свободу деятельности, находят, что трудовая и общественная деятельность, домашние заботы приводят к перенапряжению организма, его утомлению. Симптомы утомления могут проявиться только через пять, десять или пятнадцать лет, пациент может даже не осознавать, но мы, специалисты, распознаем эти симптомы с первого взгляда.

Чтобы прожить долгую полноценную жизнь, следует не допускать длительного утомления организма. В юности восемь часов сна снимают все следы усталости даже при сильном утомлении. Однако сонливость или вялость свидетельствуют о недостаточном сне и затяжном утомлении. На подобные симптомы следует обращать внимание, так как в противном случае это может привести к серьезным нарушениям функции организма.

Если вы устали

Если ваши ноги устали, надавите на каждый палец ноги по три раза (рис. 9). Затем «подушечкой» большого пальца руки по несколько раз надавите между костями подъема ноги. После этого переходите к надавливанию на точки свода стопы (подошвенной поверхностью), затем внутренней и наружной лодыжек и пяточного (ахиллова) сухожилия (рис. 10—12).

При сильном утомлении надавливание на свод стопы не только снимает усталость, но и нормализует функцию почек, с которыми эта область тесно связана.

Если позволяет время, продолжайте надавливать на точки, расположенные на голени (рис. 13, 14). Воздействие на точки начните с места ниже надколенника (коленной чашки), называемого сань-ри или три-ри (в буквальном переводе — около 7,5 миль, так как в древние времена, когда практически все дорожное движение в Японии было пешим, уставшие от преодоления больших рас-



Рис. 9. Точки для надавливания на пальцах ног.

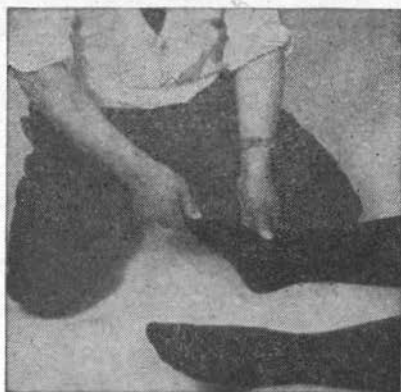


Рис. 10. Точки для надавливания на подошвенной поверхности стопы и пяточном (ахилловом) сухожилии.



стояний пешеходы достигали облегчения, прижигая эти места полынью). Затем двумя большими пальцами воздействуйте на точки, расположенные вдоль внутреннего края большеберцовой кости. Разминание голени всеми пальцами устраняет общую усталость (рис. 15).

Воздействие методом шиацу на бедро и паховую область способствует сохранению общего тонуса (рис. 16). Продвигаясь вниз, надавливайте по всей длине мышц бедра сначала изнутри, потом снаружи (рис. 17, 18). Затем четырьмя пальцами рук надавливайте по задней поверхности ног и ягодиц (рис. 19). Появление дряблости кожи в паховой области, особенно у молодых женщин, указывает на серьезные нарушения в организме, которые должны быть немедленно устранены.

Надавливание на седалищный нерв в течение четырех минут (см. рис. 3) может предотвратить или способство-



Рис. 11. Точки для надавливания на лодыжках.



Рис. 12. Точки для надавливания на пяточном (ахилловом) сухожилии.



Рис. 13. Точки для надавливания на колене.



Рис. 14. Основная точка для надавливания на голени — сань-ри. Воздействие на точки, расположенные ниже, проводится, если позволяет время.

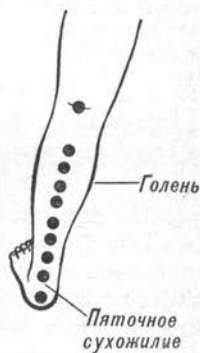


Рис. 15. Точки для надавливания в задней области колена и голени.

*Верхняя передняя
подвздошная ось*



Рис. 16. Точки для надавливания
в паховой области
и передней поверхности бедра.

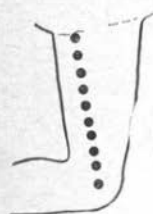


Рис. 17. Точки
для надавливания
на внутренней
поверхности
бедра.

*Верхняя передняя
подвздошная ось* *Большой вертел
бедренной кости*



Рис. 18. Точки
для надавливания
на наружной
поверхности
бедра.

*Подвздошный
гребень* *Верхний край
большого вертела*



Рис. 19. Точки
для надавливания
в ягодичной области
и на задней
поверхности
ноги.

вать излечению при ишионевралгии, ишиасе. Затем, лежа на спине, вытяните руки назад (вдоль головы), ноги выпрямите и сведите вместе. Сделайте три-четыре энергичных потягивания.

Тяжесть в голове

Думаю, что некоторым читателям знакомо состояние, когда по утрам отмечается тяжесть в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность.

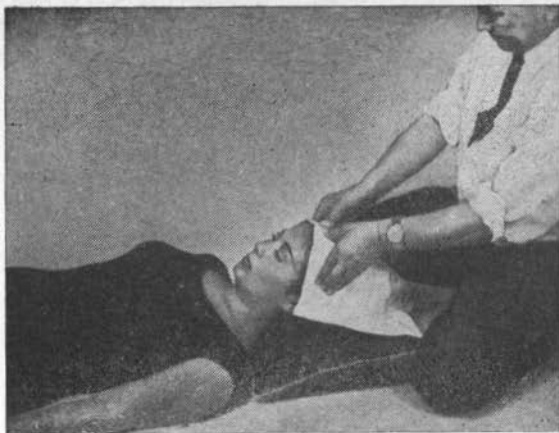


Рис. 20. Точки для надавливания на макушке головы.

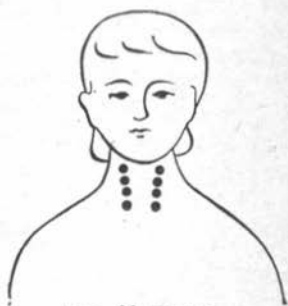


Рис. 21. Точки для надавливания на сонные артерии, щитовидную железу.

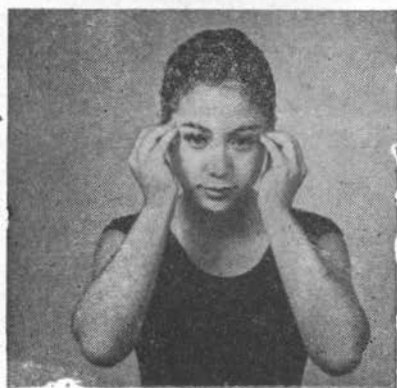


Рис. 22. Точки для надавливания на виске.

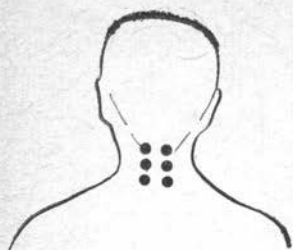
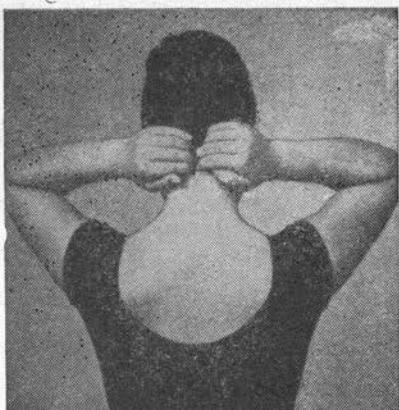


Рис. 23. Точки для надавливания на затылке, в зоне продолговатого мозга.



Причиной этого является застой **венозной** крови в области головы. Это состояние можно легко устранить, стимулируя приток свежей крови с помощью воздействия методом шиацу. Надавите на область макушки (рис. 20) — голова слегка прояснится. Затем «подушечкой» большого пальца слегка надавите сначала на правую сонную артерию, затем на левую по нескольку раз (рис. 21). Надавливание начинайте от нижней челюсти, постепенно спускаясь к ключице. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку к мозгу свежей крови и, следовательно, улучшению самочувствия.

Таковыми же действиями можно снять напряжение мышц шеи, а также умственную усталость, снижающую производительность труда и ясность мышления. Надавливание на виски тремя пальцами (рис. 22), на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами (рис. 23), на затылок — большими пальцами восстанавливает трудоспособность, позволяет легче и быстрее справиться с намеченной работой.

Усталость в пояснице

Люди в двадцать лет еще не испытывают боли и усталости в поясничной области. Признаки изнашивания появляются с годами и требуют особого внимания, поскольку в данном отделе позвоночного столба совершаются такие важные движения, как выпрямление, наклоны и повороты туловища. Позвоночный столб принимает также участие в ходьбе. Сутулость способствует перегрузке поясничной области, ригидности мышц спины,

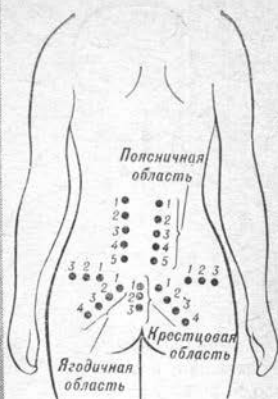
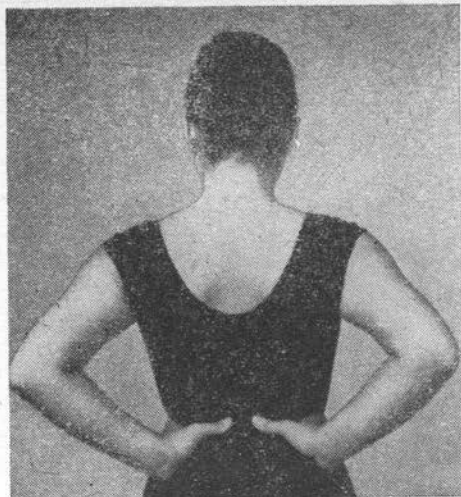


Рис. 24. Точки для надавливания в области поясничных позвонков, крестца и ягодиц.

дискинезии внутренних органов. Охлаждение, переутомление, психическое напряжение, дискинезия, вызванные повышением температуры тела, грыжи межпозвоночных дисков приводят к серьезным нарушениям функции данного отдела позвоночного столба — люмбаго.

Незначительно выраженную поясничную боль, вызванную работой в положении сидя, можно легко устранить следующими действиями: следите за правильной осанкой, при возникновении усталости надавливайте большими пальцами вдоль поясничных позвонков и крестца (рис. 24).

Тугоподвижность плечевого пояса

Нарушение обмена веществ, сахарный диабет, климактерические расстройства, анемия могут вызвать тугоподвижность в плечевом поясе, болезненность мышц верхних конечностей и верхней части спины (трапециевидной, большой ромбовидной, малой ромбовидной, поднимающей лопатку). Наиболее частой причиной является нарушение осанки или искривление позвоночного столба в грудном отделе. Если тугоподвижность или болезненность возникает без видимой причины, обычно снимает напряжение, уменьшает боль следующее лечение.

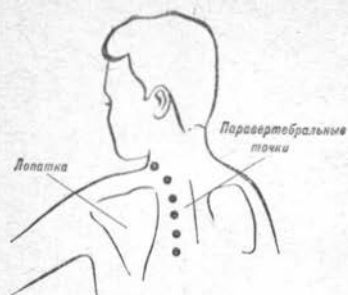


Рис. 25. Точки для надавливания в верхней части плечевого пояса и межлопаточной области при тугоподвижности плеч.

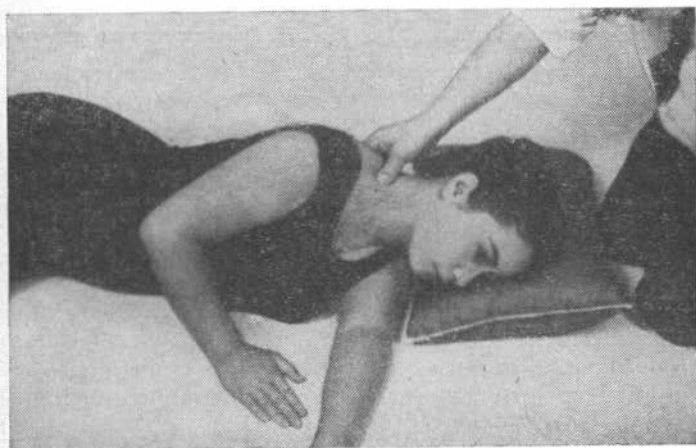


Рис. 26. Поза пациента.

Оказывающий помощь должен двумя большими пальцами рук в течение трех секунд надавить на верхнюю часть лопаток пять-шесть раз. Затем три раза надавить на точки межлопаточной области с правой и левой стороны (рис. 25).

Поместив большие пальцы рук на первую точку справа и слева между лопатками, а остальные пальцы на ключицы (см. рис. 25), оказывающий помощь должен надавить всеми пальцами одновременно, затем сжать мыш-



Рис. 27. Поднимание рук пациента вверх и прогибание его туловища назад.

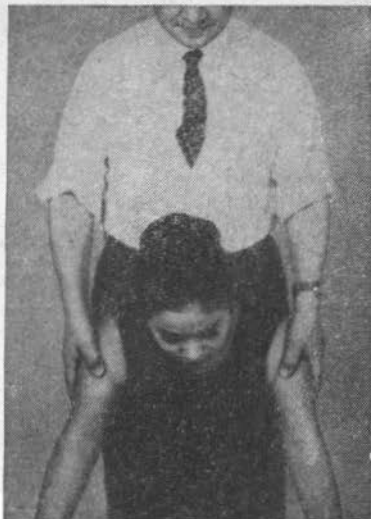


Рис. 28. Приподнимание пациента за плечи.

цы, расположенные над лопатками, и потянуть их вверх в течение одной секунды (см. рис. 25, 26). Повторяют этот прием три раза.

За вытянутые вверх руки оказывающий помощь прогибает туловище назад в течение трех секунд (рис. 27). Затем три раза за плечи приподнимает туловище вверх (рис. 28). После этого осуществляет поглаживание ладонями грудной клетки сверху вниз, а в заключение производит легкое поглаживание вдоль позвоночного столба (три раза).

Усталость в руках

С утомлением рук надо бороться при раннем его проявлении, так как оно может стать причиной сильной боли. Пианисты, машинистки, телеграфисты, касиры, бухгалтеры или секретари получают быстрое облегчение при болезненности в руках, воздействуя методом шиацу на точки, изображенные на рис. 29—34.

Продавцы и люди других профессий, вынужденные длительно находиться на ногах, при утомлении должны надавливать методом шиацу на точки ног и ягодиц.



Рис. 29. Точки для надавливания на внутренней поверхности предплечья.



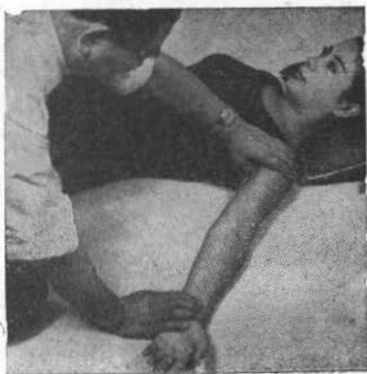
Рис. 30. Точки для надавливания в области плечевого сустава.



Рис. 31. Точки для надавливания на наружной поверхности плеча.



Рис. 32. Точки для надавливания на внутренней поверхности плеча.



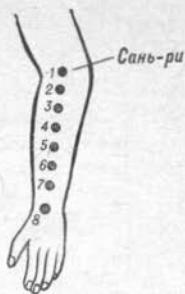


Рис. 33. Точки для надавливания на наружной поверхности предплечья.

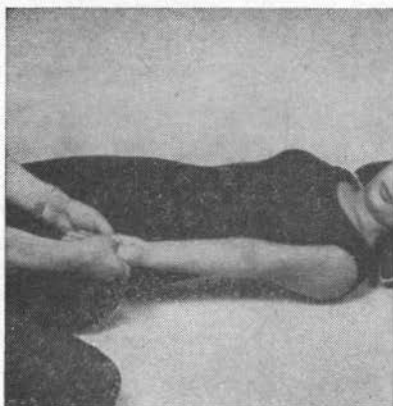
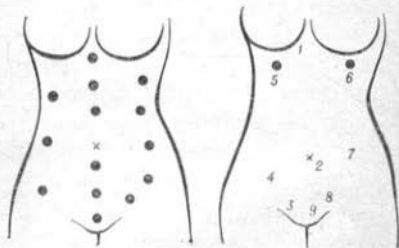


Рис. 34. Точки для надавливания на ладонной поверхности кисти.



Рис. 35. Точка для надавливания для воздействия на желудок.

Рис. 36. Точки для надавливания на передней поверхности брюшной стенки.



Нормализация функции желудка и кишок

Снижение или потеря аппетита часто указывает на серьезные нарушения в организме. Восстановить хороший аппетит — признак здоровья — возможно воздействием методом шиацу на брюшную область. Выполняя каждое утро в течение трех минут перед подъемом с постели определенные приемы, вы улучшите отхождение газов, скопление которых вызывает дискомфорт, и усилите приток свежей крови в брюшную полость, способствуя тем самым улучшению обмена веществ. Это лечение может способствовать предотвращению язвенной болезни, а также других заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки.

При самостоятельном применении приемов шиацу следует лечь, вытянув ноги прямо. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук надавите в течение трех секунд на надчревную область три раза. Затем, сместив руки несколько ниже, снова три раза надавите на живот, затем еще ниже тоже три раза. После этого надавите три раза на две точки справа и три раза на две точки слева, т. е. сначала над печенью, затем над селезенкой. Затем, положив ладонь правой руки на область желудка, а левую руку на правую, надавливайте в течение примерно тридцати секунд (рис. 35, 36).

Чтобы воздействовать методом шиацу на пациента со слабой брюшной стенкой, уложите его на живот. Сядьте слева от него, поместите большие пальцы рук (один



Рис. 37. Точка для надавливания при лечении пациента с нарушением функции желудка и кишок.



Рис. 38. Поглаживание живота.

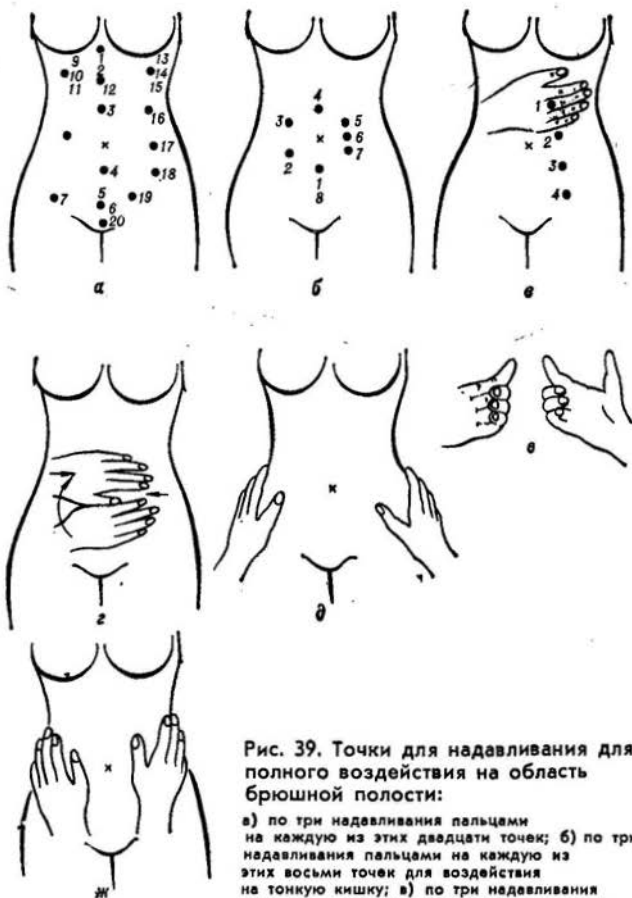


Рис. 39. Точки для надавливания для полного воздействия на область брюшной полости:

а) по три надавливания пальцами на каждую из этих двадцати точек; б) по три надавливания пальцами на каждую из этих восьми точек для воздействия на тонкую кишку; в) по три надавливания ладонью на каждую из этих четырех точек для воздействия на нисходящую ободочную кишку; г) «подушечками» пальцев обеих рук, расположенных ладонями над областью пупка, поглаживайте и надавливайте на нисходящую ободочную кишку; д) десять надавливаний на паховые области; е) десять надавливаний пальцами обеих рук на поясничные позвонки движения предполагают поднимание позвонков; ж) три раза как бы приподнимайте живот, затем десять раз произведите поглаживание и вибрацию пупочной области.

на другой) на область, расположенную между основанием левой лопатки и позвоночным столбом (рис. 37). При наличии каких-либо изменений эта область будет напряженной.

Вначале пациента может беспокоить боль, затем она постепенно проходит. После надавливания на эту точку пять или шесть раз надавливайте примерно по три секунды на каждую из девяти точек, расположенных слева

вдоль позвоночного столба сверху вниз. Точки должны отстоять друг от друга примерно на 25 мм. Повторите надавливание три раза. Затем проведите такое же воздействие на точки с правой стороны.

Уложив пациента на спину, сядьте справа и проводите осторожные поглаживания живота в надчревной области ладонью в течение пяти секунд (рис. 38). Повторите поглаживание пять раз. На рис. 39 показаны точки для надавливания и порядок, в котором на них следует воздействовать.

Надавливание на брюшную полость проводите осторожно. Если пациент испытывает боль в какой-либо зоне, при пальпации в месте неприятных ощущений отмечается напряжение мышц брюшной стенки в виде уплотнения. Производите осторожные надавливания, чтобы размасировать такое уплотнение.

Запор

Нормальные процессы поглощения пищи, ее усвоения и выведения отходов являются существенными факторами хорошего здоровья (рис. 40). Для устранения хронического запора каждое утро перед подъемом с постели выполняйте следующее предписание.

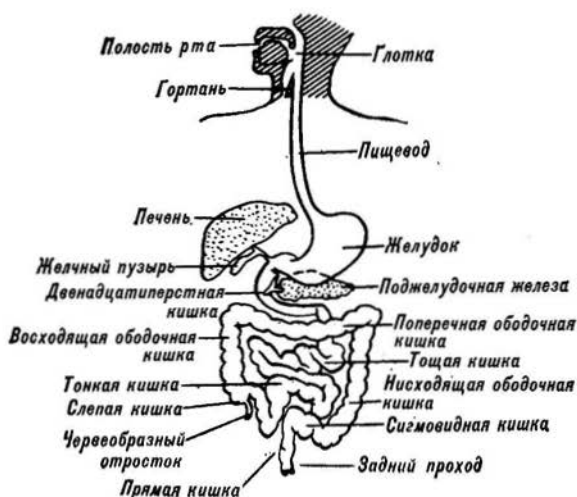


Рис. 40. Схематическое изображение органов пищеварения.

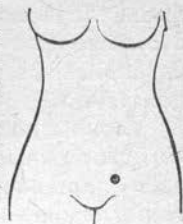


Рис. 41. Точки для надавливания на сигмовидную кишку.

Кал имеет тенденцию застаиваться в сигмовидной кишке, расположенной слева по диагонали вниз от пупка (рис. 41). У человека, страдающего хроническим запором, в этом месте обнаруживается уплотнение. Используя трехпальцевую методику (см. рис. 5), растирающими движениями обеих рук воздействуйте на эту область примерно в течение трех минут (см. рис. 41). После начавшейся перистальтики в кишке ощущается позыв к дефекации. Затем следует выпить стакан слегка подсоленной воды. При такой ежедневной утренней процедуре функция сигмовидной кишки должна нормализоваться.

Бессонница

Люди, которые хорошо спят, обычно отличаются крепким здоровьем, так как хороший сон устраняет усталость, накапливающуюся в течение дня. Продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей организма и степени утомления. Обычно сон в течение шести-восьми часов является достаточным для отдыха.

Наполеон, независимо от того, верна или нет легенда, что он спал три часа в сутки, дал два интересных совета страдающим бессонницей. Он говорил, что, отходя ко сну, закрывал все ящички в шкафчике своего мозга и немедленно впадал в глубокий сон. Забыть все и глубоко поспать даже в течение короткого времени — гораздо лучше для организма, чем десять часов поверхностного беспокойного сна. Второй совет Наполеона состоял в том, чтобы немедленно подниматься с постели после пробуждения. «Валяться» в постели часами после полезного



Рис. 42. Точки для надавливания на передней и боковой поверхности шеи.

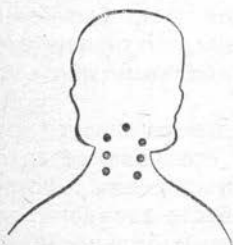
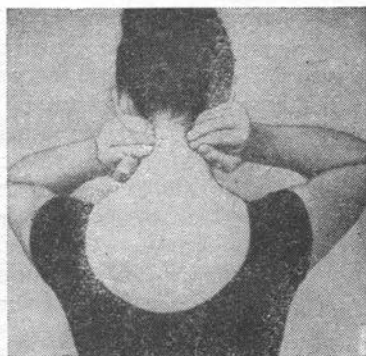


Рис. 43. Точки для надавливания при бессоннице.



сна — вредная привычка, не приносящая ничего хорошего организму.

Кроме полезных советов, страдающим бессонницей можно порекомендовать и физическую терапию, вызывающую расслабление, способствующее хорошему сну. Помощь окажут следующие процедуры.

Надавите большим пальцем левой руки на переднюю поверхность шеи слева (рис. 42), затем вдоль сонной артерии в четырех точках по направлению к ключице. Эти надавливания повторите три раза с каждой стороны. Используя трехпальцевый метод в течение трех секунд надавливайте на каждую из трех точек, соответствующих продолговатому мозгу (см. рис. 43, 50). После этого надавливайте на три точки, расположенные вдоль мышц задней поверхности шеи по обе стороны шейного отдела позвоночного столба, начиная от зоны продолговатого мозга и заканчивая на верхушке плечевого пояса. Повторите трижды эти надавливания по три секунды каждое.

Вытянув ноги, максимально согните и разогните большие пальцы стоп, чтобы стимулировать кровообращение в нижних конечностях. Затем проведите надавливание «подушечками» пальцев на двадцать точек, показанных на рис. 39, а.

Нормализация функции внутренних органов

Как уже отмечалось ранее, пальцы тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом, поэтому их развитие и укрепление оказывает благотворный эффект на общее состояние организма.

У людей с заболеваниями сердца часто бывают слабые мизинцы, иногда до такой степени, что пальцы должным образом не разгибаются. Тренировка мизинца улучшает деятельность сердца.

Укрепление безымянного пальца нормализует функцию печени, а среднего — снижает повышенное артериальное давление, улучшает функцию кишок. Люди со слабыми указательными пальцами часто страдают заболеваниями желудка. Люди с крепкими большими пальцами рук чаще других обладают сильной волей, так как развитие этого пальца благотворно влияет на головной мозг.

Ежедневные занятия шиаци и упражнения для кистей в максимально возможном объеме способствуют укреплению здоровья.

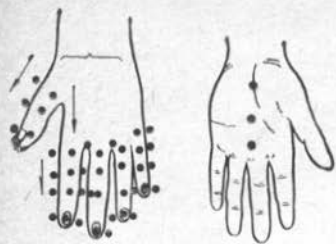


Рис. 44. Точки для надавливания для развития силы кистей.

Удерживая левый большой палец между большим и указательными пальцами правой руки, произведите тянущие движения, надавливая при этом на три зоны от основания к кончику пальца, включая «подушечку». Надавливайте сначала спереди и сзади, а затем с боков. На других пальцах процедура аналогична, но поскольку они длиннее, необходимо надавливать на четыре точки (рис. 44). Примените тот же прием к пальцам правой руки.

Развитие выносливости

Живя в стремительном современном мире, не достаточно быть сильным только в умственном или физическом отношении. Необходимо быть еще и выносливым. Хотя рекламируется бесчисленное количество тонизирующих средств, увеличивающих выносливость, я убежден, что энергию и силу не обязательно черпать таким образом. Этого можно добиться, применяя метод шиацу.

Терапевтическое надавливание, прикладываемое к зоне продолговатого мозга, влияет на промежуточный мозг, снимает последствия стресса и стимулирует развитие выносливости. Скопление нервных окончаний, расположенных в углублении в области затылка, соответствует продолговатому мозгу — самой нижней части головного мозга. Продолговатый мозг получает информацию из различных областей тела, передает ее нервным клеткам других отделов головного мозга и, работая подобным образом, управляет такими важными функциями организма, как глотание, дыхание и сердечная деятельность.

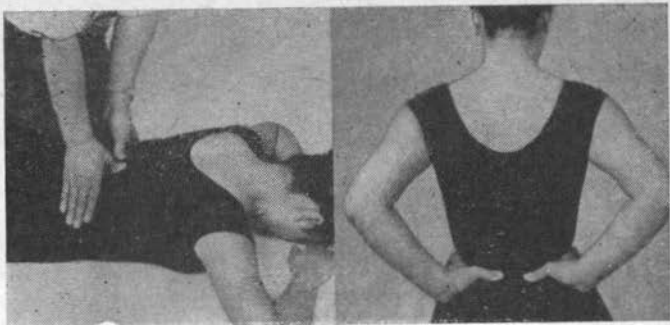
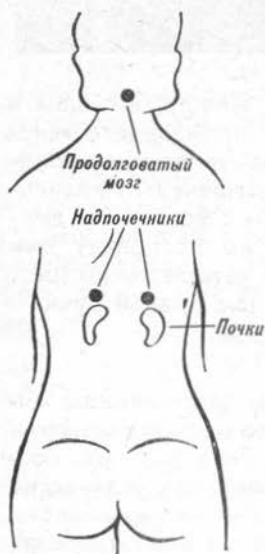


Рис. 45. Точки для надавливания для развития выносливости.



Значение этого органа настолько велико, что иголка, введенная в него, мгновенно убивает кошку или собаку. Испанские матадоры убивают быков, пронзая продолговатый мозг своими шпагами.

Надпочечники — источники гормонов, — расположенные на уровне одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков, также играют важную роль в развитии выносливости. Для стимуляции их деятельности симметрично воздействуйте методом шиацу на шестую, седьмую и восьмую точки на спине (см. рис. 8, 45). О влиянии этих желез на половую функцию см. с. 43.

Улучшение функции печени

Десять надавливаний на область печени (ладонями, расположенными одна на другой) (рис. 46) в течение трех минут по утрам в постели помогает улучшить ее функцию. Боль, которую вы можете чувствовать в начале лечения и являющуюся результатом расстройства деятельности печени, должна уменьшаться по мере лечения методом шиацу. Эта методика также помогает предотвратить состояние похмелья.

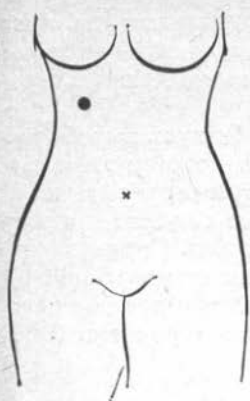


Рис. 46. Точка для надавливания на печень.

Во время смеха стимулируется деятельность диафрагмы, что в свою очередь активизирует деятельность пищеварительной и дыхательной систем. Это вместе с нормализовавшейся функцией печени поможет вам сохранить хорошее настроение на целый день.

Бодрое настроение

Создать хорошее настроение, выработать волю к победе, выносливость, снять умственное и физическое напряжение в деле, требующем большого напряжения, возможно воздействием методом шиацу на верх-



Рис. 47. Точки для надавливания на передней и боковой поверхности шеи.

Рис. 48. Точки для надавливания на задней поверхности шеи.

ний плечевой пояс и на точки между лопатками (см. рис. 25). Оказывающий помощь должен надавливать на грудные позвонки справа и слева. Надавливание должно быть умеренным.

Надавливание на шею также способствует выработке бодрого настроения. Большим пальцем левой руки четыре раза надавите слева на передней поверхности шеи. Затем четырьмя пальцами надавите на заднюю поверхность шеи по три раза с каждой стороны. Переместите четыре пальца на затылок и «подушечками» больших пальцев надавливайте на шею сбоку по три раза на каждую из четырех точек, начиная от ушных раковин (рис. 47, 48).

Снижение артериального давления

Снижение повышенного артериального давления и предотвращение атеросклероза, во избежание инсульта, возникающего при поражении кровеносных сосудов в мозге, достигается многими приемами. Общее воздействие методом шиацу способствует сохранению эластичности всех мышц, а следовательно, и кровеносных сосудов. Следующие приемы являются дополнительными и направлены на поддержание общего мышечного тонуса.

«Подушечкой» большого пальца руки надавите на первую точку под нижней челюстью в месте, где ощущается пульсация сонной артерии, до счета десять (рис. 49). Затем отпустите, сделайте вдох и снова надавите. После трехкратного надавливания с левой стороны аналогичные

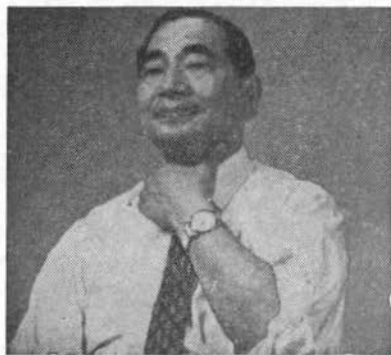


Рис. 49. Точки для надавливания под нижней челюстью, на передней и боковой поверхности шеи.

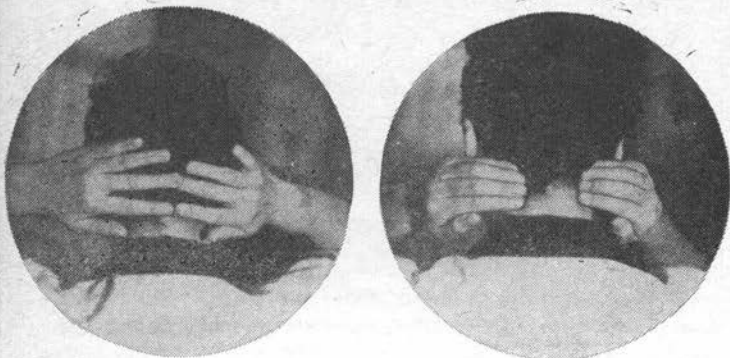


Рис. 50. Точки для надавливания на задней поверхности шеи для воздействия на продолговатый мозг.

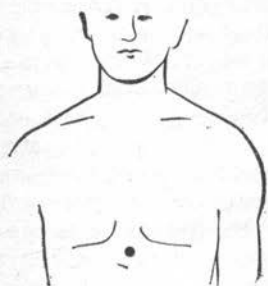


Рис. 51. Точка для надавливания в надчревной области.

действия проделайте справа. Надавливание в этом месте на сонную артерию в определенной степени нормализует артериальное давление.

Затем средними пальцами обеих рук три раза надавите на зону продолговатого мозга (рис. 50) до счета десять. После этого тремя пальцами каждой руки надавите на основание затылочной кости и на три точки над ним. Увеличивая с каждым разом давление, повторите надавливание три раза. Тремя пальцами надавливайте с обеих сторон на заднюю поверхность шеи по направлению книзу (см. рис. 43, 50). Повторите три раза для каждой из трех точек.

Надавите тремя пальцами с двух сторон на надчревную область, сосчитайте до десяти и отпустите. Повторите надавливание десять раз (рис. 51). Затем приложите



Рис. 52. Растягивание средних пальцев.

сильное давление, сочетающееся с растяжением левого среднего пальца, а затем правого среднего пальца (рис. 52).

Повышение артериального давления

Слегка пониженное по сравнению с нормальным артериальное давление не является причиной для беспокойства. Продолжительность жизни у таких людей даже может увеличиваться. Значительно пониженное артериальное давление, сопровождающееся нарушением функции сердца, может обуславливать ухудшение мозгового кровообращения. Чрезмерная общая утомляемость, слабость, головокружение, утомляемость глаз, бессонница, повторяющаяся головная боль, неспособность сосредоточиться, сердцебиение, одышка или стеснение в груди или в подложечной области являются признаками пониженного артериального давления.

Эти неопределенные симптомы, часто диагностируемые как признак невроза или малокровия, а также приступы головокружения (ортостатическая гипотензивная астеня), возникающие при быстром вставании или под-

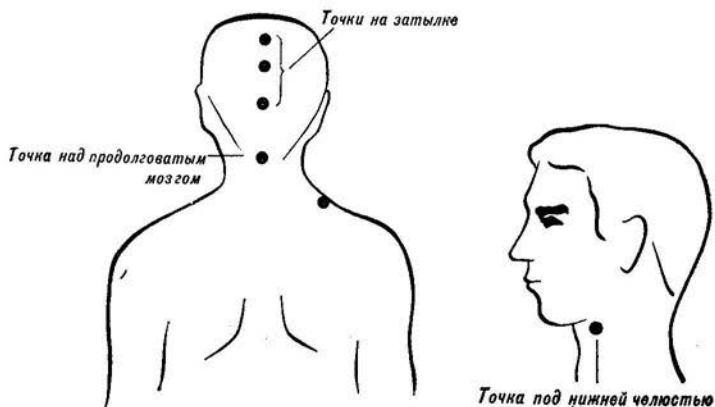


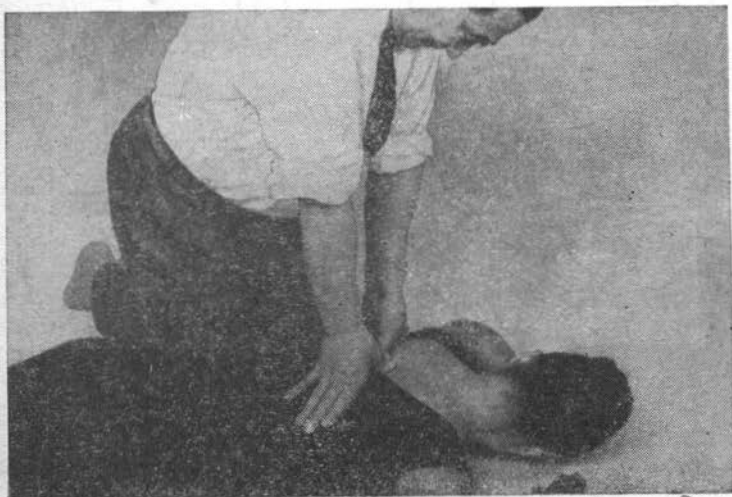
Рис. 53. Точки для надавливания для повышения пониженного артериального давления.

нятии тяжести, указывают на нарушение функции вегетативной нервной системы, регулирующей уровень артериального давления. При таких явлениях нажимайте сначала на сонную артерию, затем на затылок, зону продолговатого мозга, верхний плечевой пояс, а также на точки между лопатками (рис. 53).

Укрепление сердца

Напряженный современный образ жизни часто вызывает сердцебиение, одышку, неприятные ощущения в области сердца, иногда боль и другие симптомы, наблюдающиеся при органических заболеваниях, например, поражении клапанов сердца, постинфарктном состоянии. Эти невротические симптомы, обусловленные нарушением функции сосудодвигательного центра, расположенного ниже гипоталамуса в стволе мозга, нарушают кровообращение во всем организме, действуют непосредственно на сердце и, внося разлад в деятельность нервных центров в гипоталамусе, вызывают одышку, лихорадку, повышенную потливость. Поскольку ствол мозга является передатчиком всех видов ощущений, эмоциональные стрессы влияют на сердце. И наоборот, любые нарушения в сердце, даже невротического характера, вызывают тревогу, которая усугубляет разлад в стволе мозга.

Наилучший выход из этого порочного круга — избежать умственного и физического переутомления, недо-



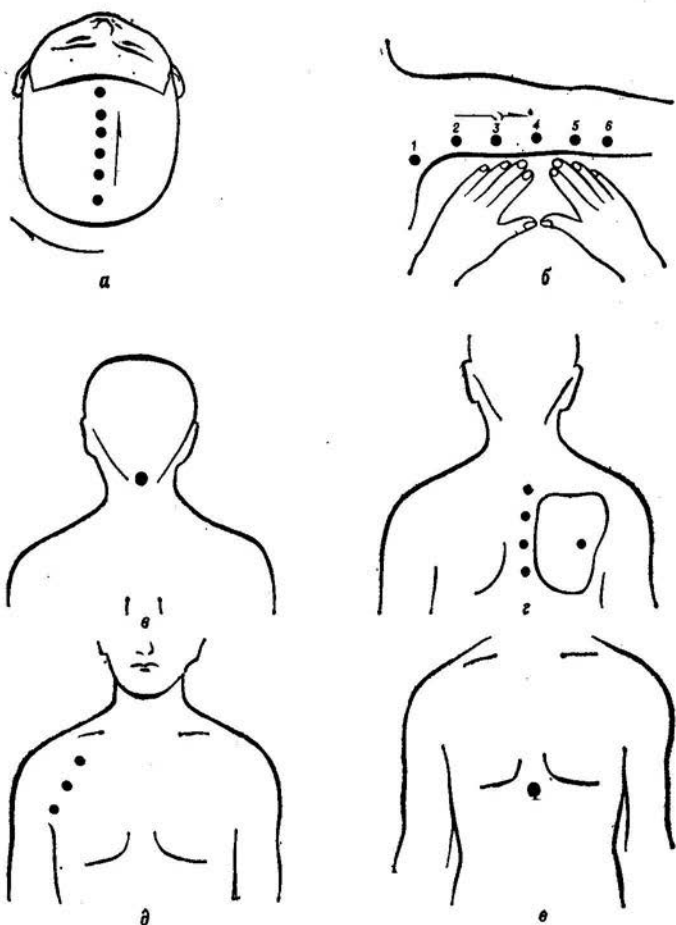


Рис. 54. Точки для надавливания для укрепления сердца:

а — точки на темени; б — точки на медиальной поверхности верхней конечности; в — точка над продолговатым мозгом; г — точки на правой лопатке и околопозвоночной линии; д — точки, расположенные по переднему краю дельтовидной мышцы; е — точка в надчревной области.

сыпания, возбуждающей еды и питья, курения, вести размеренный образ жизни. Появившиеся симптомы можно устранить воздействием методом шиацу на голову, верхнюю конечность, зону продолговатого мозга, лопатки (особенно левую), область прикрепления большой грудной мышцы, надчревную область. Ладонями рук надавливайте глубоко, но вместе с тем осторожно (рис. 54, а—е).

ПОЛОВАЯ СФЕРА И ШИАЦУ

Здоровая половая жизнь

Усилить половое влечение и тем самым способствовать гармоничным интимным отношениям помогут следующие приемы шиацу.

Усиление половой потенции у мужчин

Крестец

Для предотвращения потери половой активности применяйте надавливание по методу шиацу на пояснично-крестцовую область (рис. 55), где проходит пояснично-крестцовое сплетение. Легкое надавливание на точки поясничных позвонков и крестца по десять раз в течение трех секунд на каждую укрепляет эти нервы даже у игроков в гольф, у которых травмы данной области способствуют снижению половой потенции.

Надчревная область

Надавливание на надчревную область тремя пальцами (см. рис. 51) (десять раз по пять секунд каждое) рефлекторно влияет на пояснично-крестцовое сплетение и способствует повышению половой активности.

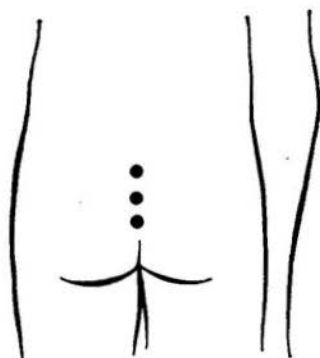


Рис. 55. Три точки для надавливания в области крестца.



Рис. 56. Точка для надавливания в лобковой области.

Печень

Заболевания печени, наблюдающиеся часто у лиц умственного труда, обуславливают снижение половой потенции. Частое давление ниже правой реберной дуги (см. рис. 46) повысит половую активность.

Гнев, как гласит китайская мудрость, плохо влияет на функцию печени, поэтому он ухудшает половую функцию.

Сигмовидная кишка

Запор ослабляет все функции организма, включая и сексуальную. Для его устранения осторожно разминайте область живота слева и книзу от пупка — зону сигмовидной кишки (см. рис. 41).

Мочевой пузырь

Надавливание на зону между пупком и лобковой областью стимулирует функцию мочевого пузыря и как следствие — усиливает половую реакцию (рис. 56).

Область заднего прохода и промежности

Упругое надавливание сначала вокруг заднего прохода, а затем на промежность между задним проходом и мошонкой стимулирует половую реакцию.

Яички

Растирание верхней лобковой связки, расположенной у края лобковой кости, увеличивает чувствительность яичек.

Упругое сжатие яичек (согласно японской рекомендации — количество сжатий соответствует количеству лет жизни) оказывает возбуждающее действие, особенно с возрастом.

Преждевременное семяизвержение

Преждевременное семяизвержение может наблюдаться у молодых мужчин с недостаточным опытом половой жизни. Однако даже опытные мужчины при сильном половом возбуждении не способны совершить половой акт нормальной продолжительности. Частое воздействие методом шиацу на надчревную область

и крестец может устранить это явление (см. рис. 51, 55).

Эти же приемы помогут мужчинам старше пятидесяти лет совершать несколько половых актов с одним семяизвержением, так как потеря большого количества спермы истощает организм.

Воздействие на половую сферу женщины

Дополнительно к точкам, описанным во многих книгах по сексологии, я обнаружил ряд точек, воздействие на которые методом шиацу оказывает рефлекторное воздействие на эндокринные железы и чувствительные зоны, стимулирующие половую реакцию.

Точки щитовидной железы расположены на передней поверхности шеи над ключицами (рис. 21).

Точка надпочечников — на уровне XI—XII ребер (рис. 57) (надавливание на эти точки осуществляют кулаком). Точка эндокринной железы — на груди (рис. 58). Точки паховой области — на внутренней поверхности бедер (рис. 59).

Надавливание на крестец у женщин дает такой же эффект, как и у мужчин (см. рис. 55).

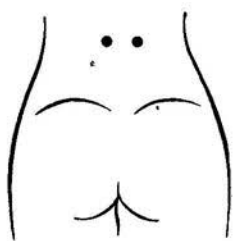


Рис. 57. Точки для воздействия на надпочечники.

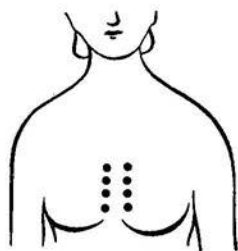


Рис. 58. Точки для воздействия на эндокринные железы.

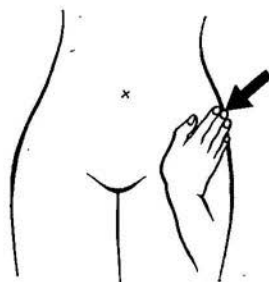


Рис. 59. Воздействие на точки паховой области.

Фригидность

При фригидности необходимо воздействовать следующим образом.

1. Женщина должна лечь на живот.
2. По направлению вниз, всей массой своего тела надавливайте по методу шиацу на точки с обеих сторон III, IV и V поясничных позвонков (II поясничный позвонок находится на уровне талии).
3. Осторожно надавите на точки в области ягодиц (см. рис. 24).
4. Завершите лечение полным воздействием по методу шиацу на переднюю поверхность шеи (зона щитовидной железы), чувствительные места в зоне продолговатого мозга, молочных желез и внутренней поверхности бедер.

Воздействие на эти точки можно осуществлять в любое время суток и в любом удобном месте, что играет большую роль в сохранении супружеского полового влечения. Следует помнить, что усилению полового влечения способствует упорядоченный спокойный образ жизни.

Воздействие на щитовидную железу

Надавливание на точки эндокринных желез стимулирует выработку гормонов, что способствует хорошему состоянию кожи, сохранению фигуры. Более четырех тысяч лет назад женщины мусульманских гаремов, применяя этот прием, длительное время сохраняли свежий вид, привлекательность.

Воздействовать на эндокринные железы можно следующим образом. Шею следует наклонить слегка вперед и надавить «подушечкой» большого пальца руки на четвертую точку на шее (зону щитовидной железы) в течение двух секунд (см. рис. 21). Повторите такое давление по пять раз с каждой стороны. Проведите полную серию надавливаний слева и справа по три раза. Воздействуя на эти точки, можно также предотвратить раннее поседение волос. Хороший результат дает применение этого метода во время принятия ванны.

Привлекательность человека во многом обусловлена выразительностью глаз. Чтобы сохранить глаза чистыми, ясными и привлекательными, а также достичь быстрого устранения боли в глазах, головной боли, тяжести или гаспирания в голове, возникающих от работы в закрытом

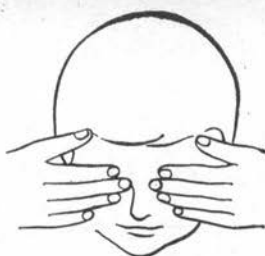


Рис. 60. Точки для надавливания с целью улучшения внешнего вида глаз и устранения напряжения в них.

помещении, чтения или чрезмерного сидения у телевизора, выполняйте следующее предписание.

1. Надавите тремя пальцами, расположив их вдоль верхнего края глазницы, по направлению к брови три раза. Следите, чтобы ногти не касались кожи (рис. 60).

2. Три раза надавите на нижний край глазницы сверху вниз.

3. «Подушечками» больших пальцев надавите на веки в течение примерно десяти секунд. Серию завершите полным комплексом шиацу для лица.

Дополнительно, если позволяет время, можете тремя пальцами надавливать на скуловую кость (тройничный нерв) или на виски. Если и эти действия не дадут нужного эффекта, надавливайте на область между верхним углом и внутренним краем лопаток.

Увеличение молочных желез

Наиболее эффективный курс шиацу для увеличения молочных желез состоит в надавливании на щитовидную железу, зону продолговатого мозга, плече-

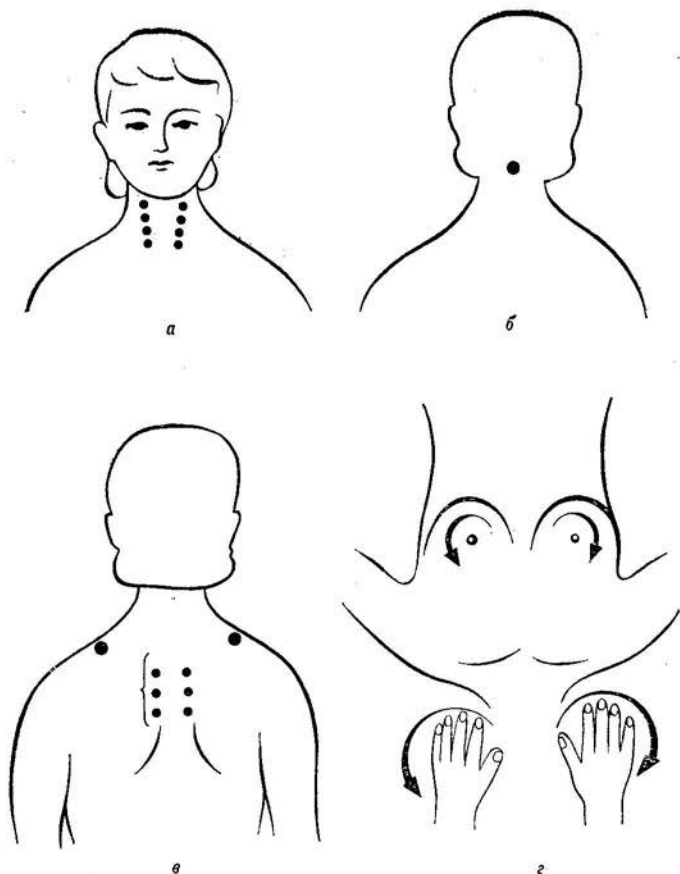


Рис. 61. Точки для надавливания с целью увеличения молочных желез:

а — точки щитовидной железы; б — точка над продолговатым мозгом; в — точки на верхнем плечевом поясе и между лопатками; г — массаж груди.

вой пояс, плечо (рис. 61). Разминающий массаж молочных желез не только способствует их увеличению, но и помогает сохранить форму груди.

Климактерические расстройства

Климакс — естественное явление, так как возрастные изменения неизбежны. Однако его течение зависит от физического развития, количества беременностей, родов, питания и т. д. Он обычно начинается с

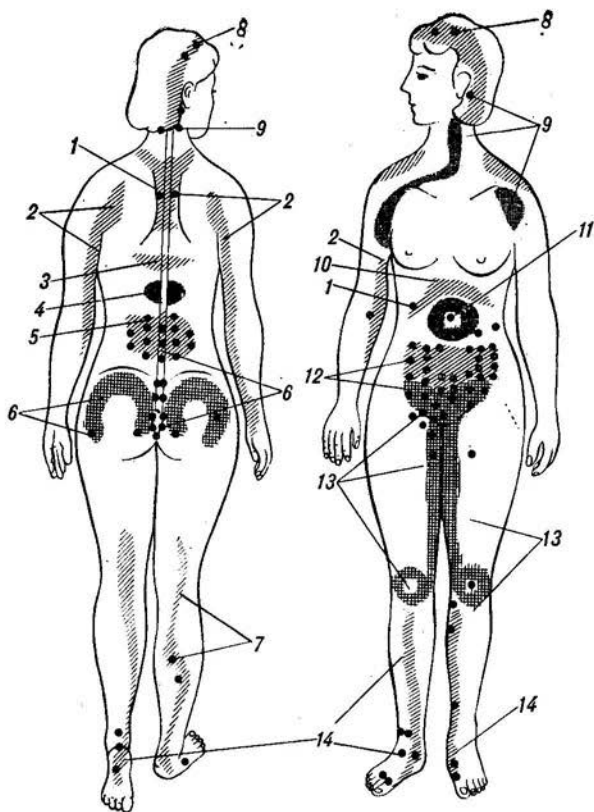


Рис. 62. Точки и зоны для надавливания при климактерических расстройствах:

1 — от III до V грудного позвонка, плечо (при сердцебиении, тугоподвижности плеч); 2 — ключица и внутренняя сторона верхней конечности (область желудка, женские половые органы); 3 — от VI до VIII грудного позвонка и по обе стороны от них (желудок, печень); 4 — X и XI грудные позвонки и по обе стороны от них (надпочечники, центральная нервная система); 5 — поясничная область (почки, область живота, половые органы); 6 — от III до V поясничного позвонка, крестец, ягодицы (половые железы); 7 — срединная линия икры, подколенная ямка (неврологические расстройства); 8 — теменная область, передняя часть шеи, помышечная ямка, локтевой сгиб (половые органы, вегетативная нервная система, щитовидная железа); 9 — шея (желчный пузырь, мочевой пузырь, гипофиз); 10 — угол реберной дуги (желудок, печень); 11 — область желудка (истерия); 12 — пупочная область, тонкая кишка (внутренние органы); 13 — область живота, паховая область, внутренняя поверхность бедер (женские половые органы); 14 — передняя поверхность голени, лодыжки, подъем, подошвенная поверхность стопы (желчный пузырь, желудок, печень).

нарушения менструального цикла, длящегося иногда годами. По мере возрастной атрофии яичников развитие яйцеклетки и овуляция становятся нерегулярными, а затем и вовсе прекращаются. Приливы и невроз в сочетании с возрастными симптомами, обусловленными разладом и нарушением функции эндокринных желез (особенно передней доли гипофиза, щитовидной железы, надпочечников и поджелудочной железы), а также нарушением вегетативной нервной системы, контролирующей их, обычно сопровождают менопаузу. Напряжение симпатической и парасимпатической части вегетативной нервной системы вызывает нарушения со стороны двигательных нервов, головокружение, тяжесть в голове, постоянную головную боль, повышенную потливость, истерию, шум в ушах, климактерическую артериальную гипертензию, тахикардию или брадикардию, покраснение лица, приливы, потерю аппетита, нарушение вкуса, упорный понос или запор, подавленность, раздражительность, меланхолию, бессонницу, ухудшение памяти.

Для снятия или уменьшения этих явлений применяйте метод шиацу следующим образом.

1. Начните с надавливания на переднюю поверхность шеи (в частности на четыре точки щитовидной железы) (см. рис. 21).

2. Продолжайте надавливание на зону продолговатого мозга, плечевой пояс, плечи, живот, надчревную область и нижнюю часть живота (рис. 62).

ШИАЦУ ПРИ НЕКОТОРЫХ НЕДУГАХ

Боль в желудке

Внезапная острая боль в желудке обычно свидетельствует о гастрите, в основном невротического происхождения. Если боль отмечается справа в надчревной области, следует думать о нарушении функции желчного пузыря.

1. Уложите пациента на живот.

2. Стоя над ним, положите большой палец правой руки на пятую точку между лопатками (рис. 63).

3. Левый большой палец положите на правый и надавливайте всей массой вашего тела в течение пяти секунд. Повторите надавливание пять-шесть раз.



Рис. 63. Точки для надавливания с целью быстрого облегчения при боли в желудке.

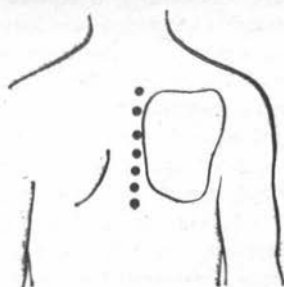


Рис. 64. Семь (десять) точек для надавливания между позвоночным столбом и лопаткой.

4. При продолжающейся боли надавливайте с обеих сторон позвоночного столба, начиная от уровня пятой точки через 25 мм по направлению вниз к V поясничному позвонку. Надавливайте пять-шесть раз по три секунды (рис. 64).

5. Переверните пациента на спину. Слегка надавливайте ладонью правой руки на надчревную область (см. рис. 51). После пяти-шести минут подобного воздействия боль должна прекратиться.

Таким способом я помог избавиться от боли в желудке кинозвезде Мэрилин Монро, находившейся в Токио в свадебном путешествии с мужем Джо ди Маггио. Миссис Монро страдала от приступов спазматической боли в желудке. Я провел лечение методом шиацу, и оно имело полный успех.

Понос

Избыточная перистальтика кишок, характерная для поноса, является следствием чрезмерного раздражения стенки кишки, повышенной чувствительности ее слизистой оболочки или нарушения функции вегетативных нервов, регулирующих перистальтику. Иногда понос может быть вызван переизбытком или чрезмерным питьем, раздражением слизистой оболочки кишки накопившимися каловыми массами, психогенным фактором (в результате испуга), пищевой аллергией, гастрогенным фактором (из-за недостатка пищеварительных соков), ночным переохлаждением или общей простудой. При более серьезных формах этого страдания, вызванных энтеритом, инфекционными болезнями (дизентерией, холерой), а также туберкулезом, язвенным колитом, раком прямой кишки, нарушениями секреции эндокринных желез в результате заболеваний щитовидной железы, болезни Аддисона или токсинами, образующимися при пневмонии, септических состояниях и токсикозе, необходимо немедленно обращаться к врачу.

Чтобы получить облегчение при психогенном поносе, примените шицу по следующим рекомендациям.

1. Надавите на заднюю поверхность шеи (проекцию продолговатого мозга, управляющего рефлексом нервной системы) (см. рис. 50).

2. Надавите на точки вокруг лопаток и подмышечных ямок, чтобы создать напряжение в мышцах лопаточной области, способствующее укреплению желудка и кишок (см. рис. 25).

3. Надавите на поясницу и крестец (рис. 65).

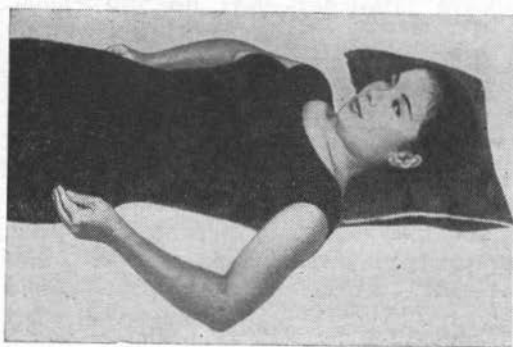


Рис. 65. Точки для надавливания на боковой поверхности таза, в области поясницы.

Рис. 66. Точка для надавливания между основаниями I и II пальцев стопы.



4. Надавите на точки бедра, расположенные выше большого вертела бедренной кости — ключевые точки воздействия при поносе (см. рис. 65).

5. Большими пальцами рук сильно надавите на точку между основаниями первого и второго пальцев ног. Достаточно пять-шесть надавливаний на каждой ноге (рис. 66).

6. Ладонью руки осторожно надавите на область над нисходящей ободочной кишкой и на нижнюю часть живота.

Гастроптоз (опущение желудка)

Лица, профессиональная деятельность которых требует длительного стояния или сидения в одном положении (водители, парикмахеры, учителя и т. д.), часто на вид бледные и худые из-за гастроптоза, или опущения желудка. Обычно переизбыток или избыточное употребление медикаментов и средств, способствующих пищеварению, а иногда слабость поддерживающих мышц создают условия для опущения нижней части желудка до уровня пупка (в тяжелых случаях до таза), смещая при этом другие внутренние органы.

У женщин подобное состояние ведет к опущению яичников и матки.

Пациенты жалуются на чувство тяжести и распиравания в желудке, потерю аппетита, утомляемость, головокружение, головную боль, похудение. Часто это нервные, беспокойные люди, замыкающиеся на своей болезни. Первое, что следует помнить, — это убедить пациента, что излечение возможно. При этом необходимо улучшить общее физическое состояние. Примените метод шиацу для укрепления мышц живота и брюшины. При этом важным моментом является восстановление нормальной функции желудка, так как диспепсия и запор часто сопутствуют гастроптозу.

Зонами, требующими внимания, являются плечевой пояс и шея, которые у нервных людей часто напряжены и тугоподвижны, а также грудная клетка, где над большой грудной мышцей иногда обнаруживаются узлоподобные мышечные уплотнения. Эти узлы следует энергично, но осторожно растирать.

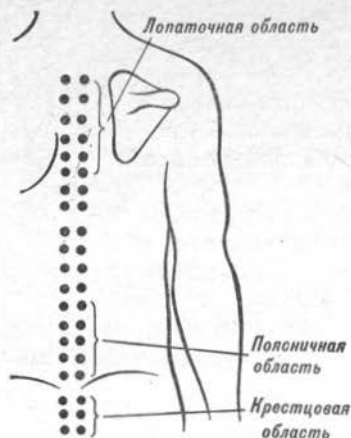


Рис. 67. Точки для надавливания вдоль грудных и поясничных позвонков, крестца.



Рис. 68. Точки для надавливания на передней поверхности бедра и голени.



Рис. 69. Заключительный этап лечения при гастроптозе.

Для укрепления общего состояния и ускорения процесса лечения при гастроптозе следует воздействовать на следующие точки.

1. Точки VI, VII и VIII грудных позвонков, а также окружающие ткани — для нормализации функции желудка и печени (рис. 67).

2. Точки от IX до XII грудных позвонков — для нормализации функции почек.

3. Точки надпочечников, лопаток, верхней части спины, широчайшей мышцы спины (нижняя часть спины) и предплечья — для устранения невротических симптомов.

4. Точки IV поясничного позвонка, ягодиц, передней поверхности бедер, голени, передней поверхности шеи — для повышения тонуса блуждающего нерва (см. рис. 59, 68, 69).

Заключительная и наиболее трудная фаза курса лечения предусматривает легкое надавливание ладонью руки

на надчревную область (см. рис. 51). Чтобы вернуть желудку его правильное положение, осуществляйте осторожные толкательные движения снизу вверх от нижней части живота до пупка. Никогда не применяйте силу. Легко надавливайте на паховую область. Затем большими пальцами воздействуйте на точку сань-ри для устранения усталости и зябкости, характерные для гастроптоза.

Простуда

Практически никто не может избежать простуды, возникающей при переохлаждении тела, например, во время сна, когда организм снижает свою внутреннюю температуру, а капилляры кожи остаются расширенными. Поскольку возникающий дисбаланс делает организм уязвимым к холоду, укрываться ночью важно даже в теплое время года. Индивидуальная степень подверженности простуде в значительной степени определяется конституцией и защитными силами организма.

Простудные симптомы (насморк, ларингит, боль в горле) скорее не болезнь, а сигнал тревоги, означающий, что организм не способен приспособиться к условиям окружающей среды или противостоять возможной вирусной инфекции. Применение метода шиацу направлено на повышение сопротивляемости всего организма, а не на лечение отдельных органов. Воздействие методом шиацу на переднюю поверхность шеи, плечевой пояс, область между лопатками, поясницу, бедра, голени и живот уменьшит симптомы, обусловленные простудой (см. рис. 21, 36, 39, а).

Заложенность носа

Заложенность носа можно устранить следующим образом.

1. Жестко надавите на переднюю поверхность шеи.

2. Средним пальцем руки, помещенным на кончик указательного пальца, приложите повторяющееся давление с обеих сторон носа от основания до ноздрей.



Рис. 70. Устранение заложенности носа.

При самомассаже можно использовать только средний палец (рис. 70), но давление двумя пальцами увеличивает эффективность лечения.

Охриплость

Охриплость можно устранить следующим образом.

1. Надавите попеременно на третью и четвертую точки на передней поверхности шеи.

2. Осторожно надавливайте по методу шиацу на затылочную область, плечевой пояс и чревное (солнечное) сплетение (надчревная область).

Сахарный диабет

Сахарный диабет, распространенный одинаково среди людей молодого и пожилого возраста, вызывает половую слабость, быструю утомляемость, что отражается на повседневной деятельности человека. Развивается он в результате неспособности поджелудочной железы выделять достаточное количество инсулина и последующего повышения уровня глюкозы в крови. Обычно при сахарном диабете вводят инсулин, получаемый из поджелудочной железы крупного рогатого скота. Хотя такая терапия временно устраняет симптомы болезни, она не решает проблемы. Воздействуя методом шиацу на ключевые точки, можно помочь поджелудочной железе восстановить ее важную функцию.

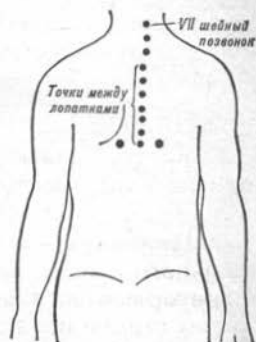


Рис. 71. Точки для надавливания в межлопаточной области.

Уложите пациента на живот, найдите седьмой шейный позвонок (наиболее выступающий). Отсчитав от него вниз десять позвонков, вы обнаружите тугоподвижную напряженную мышцу с каждой стороны позвоночного столба. Эту мышцу необходимо расслабить методом шиацу, чтобы улучшить функцию поджелудочной железы (рис. 71). Надавите также на точку в надчревной области (см. рис. 51).

Зубная боль

Зубная боль, обусловленная кариесом, альвеолярной пиореей, гингивитом, парадонтозом и пульпитом, требует немедленного обращения к стоматологу. Иногда нервное перенапряжение может вызвать зубную боль, подобную боли при органических нарушениях. В этих случаях воздействие методом шиацу может облегчить, а иногда и совсем устранить боль.

1. Надавите на сонную артерию под нижней челюстью на стороне больного зуба (рис. 72).
2. Надавите на место проекции височно-нижнечелюстного сустава (рис. 73).
3. Сильно надавите тремя пальцами на виски. Повторите надавливание два-три раза.
4. Длительно надавливайте тремя пальцами на щеку над больным зубом (рис. 74). Боль постепенно начнет стихать.



Рис. 72. Точки для воздействия на сонную артерию.



Рис. 73. Точка для надавливания на височно-верхнечелюстной сустав.

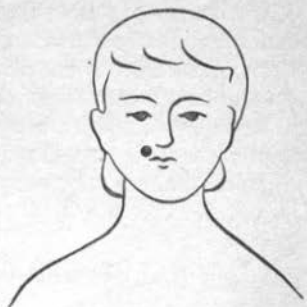


Рис. 74. Надавливание над больным зубом.

Головная боль

Головная боль часто сопровождается зубную боль. Какова бы ни была причина возникновения головной боли, шиацу является эффективным средством ее устранения.

1. Уложите пациента на спину, сядьте у изголовья лицом к его макушке.

2. Надавите на ключевые точки по срединной линии от передней границы роста волос к макушке (рис. 75). Надавливайте на все шесть точек по три раза.

3. Надавите на три ключевые точки слева и справа от макушки по четыре раза (см. рис. 20).

4. Повторите положение 2. Надавливайте одновременно на точки на макушке четыре раза.

5. Повторите положение 2.



Рис. 75. Точки для надавливания на макушке.

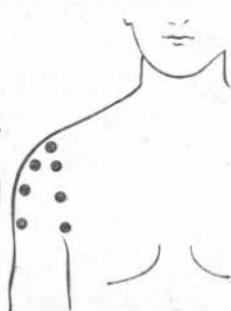


Рис. 76. Точки для надавливания над дельтовидной мышцей,

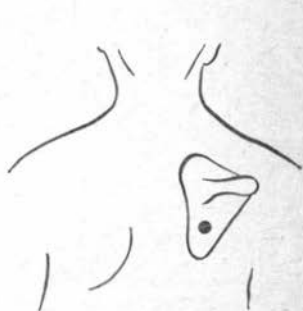


Рис. 77. Точка для надавливания ниже лопаточной ямки.

Боль в плечах и спине

Боль в области спины и плеч, называемая японцами спиной сорокалетнего и плечами пятидесятилетнего, потому что она обычно встречается у людей в этом возрасте, поддается лечению методом шиацу.

Боль в плечах

Боль в плечах можно устранить следующим образом.

1. Усадите пациента прямо, станьте рядом с ним на одно колено.

2. Сначала надавливайте на три ключевые точки дельтовидной мышцы на плече, а затем массируйте плечи по направлению книзу (рис. 76). Повторите надавливание три раза по две секунды на каждую точку. По реакции больного определите наиболее болезненную точку. Продолжительное надавливание на эту точку облегчит боль и ослабит напряжение мышц.

3. Уложите пациента на бок, сядьте лицом к его спине.

4. Положив один большой палец на другой, надавливайте на три точки ниже подлопаточной ямки (рис. 77). Поскольку эта область очень чувствительна, начинайте с легкого надавливания, постепенно увеличивая его силу.

5. Полный курс лечения состоит из двадцати сеансов. Горячая ванна после каждого сеанса увеличивает эффективность лечения.

Боль в спине

Боль в поясничной области, чаще возникающая у людей среднего возраста, в результате продолжительной работы в положении стоя или сидя, можно облегчить следующими приемами.

1. Уложите больного на живот, сядьте рядом с ним.

2. Тремя пальцами слегка надавите на V поясничный позвонок. При этом боль усилится.

3. Большими пальцами рук симметрично надавите на мышцы, расположенные вдоль позвоночного столба. После расслабления мышц надавите на позвоночный столб. Продолжайте давление до тех пор, пока состояние пациента не улучшится.

4. Уложите пациента на спину.

5. Слегка надавливайте ладонью на живот от надчревной области до ободочной кишки (см. рис. 39, в). Повторите надавливание на все напряженные места. Когда живот расслабится, боль в поясничной области исчезнет.

Носовое кровотечение

Носовое кровотечение может возникать у женщин на шестом или седьмом месяце беременности, во время климакса, при волнении или резком изменении питания.

Приступы внезапного прилива крови к голове (в том числе и на поздних стадиях беременности), сопровождающиеся тяжестью в голове, покраснением глаз и лица, обычно являются результатом ангионевроза. По поводу частых кровотечений из носа следует обращаться к врачу, однако кровотечения, обусловленные повышенным артериальным давлением, компенсаторной менструацией или эмоциональным напряжением, можно отрегулировать в домашних условиях. Чтобы остановить кровотечение, закройте ноздри ватой или марлей, а если оно продолжается, положите на переносицу холодное полотенце. Для применения метода шиацу пациент должен запрокинуть голову назад * (рис. 78). Придерживая лоб левой рукой, большим пальцем правой руки массируйте точки в зоне продолговатого мозга до тех пор, пока кровотечение не прекратится.

* Запрокидывать голову назад, особенно при кровотечении, вызванном повышенным артериальным давлением, не рекомендуется. При кровотечении голову следует держать ровно.— Прим. ред.



Рис. 78. Надавливание на зону продолговатого мозга для остановки носового кровотечения,

Прострел

Прострел в шее, вызванный сном в неестественной позе, или в других частях тела при резком движении или попытке поднять тяжесть, сопровождается острой болью и напряжением окружающих мышц. Эти симптомы, однако, являются только поверхностным проявлением более глубоких расстройств, ведущих к несогласованной работе мышц. Насильственное воздействие на пораженную область только увеличит боль и вызовет воспалительные явления.

1. При лечении необходимо воздействовать не только на напряженные поверхностные мышцы, но и на пораженные глубокие мышцы. Для определения локализации очага поражения слегка надавите на болезненную область (рис. 79). Если боль сильная, расслабьте это место, согревая его рукой или горячим полотенцем.

2. Применяйте воздействие методом шиацу очень осторожно, так как приложение силы может принести большой вред.

3. Осторожно надавливайте до тех пор, пока поверхностный дискомфорт и более глубокие нарушения не исчезнут. Полностью эти явления проходят только через несколько дней, однако шиацу с первых дней снижает боль при движении в пораженной части тела. Всегда лечите тугоподвижность в плечах — источник более серьезного прострела — при первых же признаках его проявления.

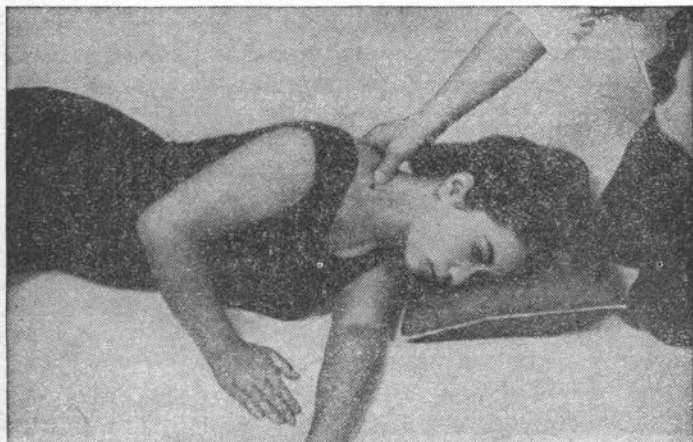


Рис. 79. Лечение при шейном простреле.

Ушибы и растяжения

Лыжи и другие виды спорта обеспечивают хорошие условия для упражнений, полезных для здоровья, но они также пополняют ежегодное число случаев гематом, переломов, ушибов и растяжений. Внешние симптомы ушиба могут быть столь незначительными, что пациент не обращает на них внимания, однако в результате развиваются нарушения в соединительнотканых мембранах и кровеносных капиллярах, способствующих возникновению припухлости, подкожного кровоизлияния и воспаления. Поэтому при ушибах следует немедленно оказать помощь, чтобы предотвратить эти явления.

Растяжения, вызванные сильным воздействием на сустав или неправильным движением, превышающим нормальную подвижность в суставе, ведут к повреждению капсулы и связок сустава и сопровождаются сильной болью.

Хотя на время после растяжения боль на какой-то срок прекращается, тем не менее она иногда причиняет большое беспокойство больному и требует длительного времени для лечения.

1. Надавите ладонью одной руки на поврежденное место, так как при ушибах и растяжениях отмечаются припухлость, острая боль.

2. Слегка надавливайте на поврежденную часть тела до тех пор, пока раздражение и пульсация не исчезнут.

3. Начиная с верхней точки повреждения проведите соответствующее лечение пораженной конечности методом шиацу.



4. Осуществляйте тщательное воздействие методом шиацу на мышцы, связанные с поврежденной частью (рис. 80). Это лечение должно ускорить выздоровление.

Рис. 80. Лечение при ушибе или растяжении.

Смещение межпозвоночных дисков

Смещение межпозвоночных дисков с последующим давлением на структуры спинного мозга обычно вызывается падением, поднятием тяжести или внезапным и неестественным поворотом туловища. Оказывайте помощь следующим образом.

1. Пациент лежит на животе. Уточните локализацию боли. Это обычно IV и V поясничные позвонки, но следует уточнить — правая или левая сторона позвонка (рис. 81).

2. Предположим, что процесс локализуется слева от IV поясничного позвонка. Избегая резкого надавливания, устраните напряжение мышц слева от позвонка продолжительным воздействием больших пальцев рук.

3. Затем «подушечкой» среднего пальца мягко надавите на углубление между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков. Острая боль, ощущаемая при этом больным, указывает на то, что локализация смещенного диска определена правильно. Легкое надавливание в течение одной секунды повторите пять раз.

4. Пациент ложится на спину. Пальцами и ладонью надавите по методу шиацу на живот, особенно на надчревную область (см. рис. 36, 39, а).

5. Осторожно, но глубоко надавите слева от пупка. Если при этом определяется боль в поясничной области, надавите на это место десять раз примерно по три секунды.

6. После процедуры больной некоторое время должен неподвижно лежать, а в последующие дни избегать наклонов и поворотов.

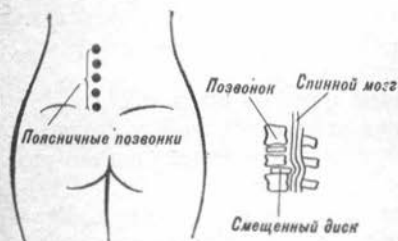


Рис. 81. Лечение по поводу смещенного межпозвоночного диска.

Печеночная колика

Холестерин и другие вещества, превратившись в конкременты или камни в желчном пузыре, вызывают боль, ощущаемую в разных частях тела (правое плечо, правая лопатка, третья, четвертая, пятая и шестая межлопаточные точки). При печеночной колике эффективно следующее лечение.

1. Уложите пациента на левый бок.
2. Надавите по методу шиацу на весь участок, начиная от верхней части правого плеча, включая правую лопатку и межлопаточную область, вниз до поясничной области.
3. Положите больного на спину и несколько раз надавите на правую подреберную область (см. рис. 46).

Ночное недержание мочи

Недержание мочи происходит при нарушении реакции сфинктера (сжимателя) мочевого пузыря. Избыточное потребление жидкости или охлаждение во время сна также приводят к ночному недержанию мочи. При этом проводят следующее лечение.

1. Надавите на пять точек с обеих сторон поясничной области, затем на три точки крестца (см. рис. 67).
2. Ладонью надавите на нижнюю часть живота, особенно на область над мочевым пузырем (см. рис. 62, 13).
3. Надавите в зоне продолговатого мозга (см. рис. 50, 78).

Уход за грудным ребенком

Применение шиацу во время пеленания или купания ребенка улучшает его аппетит, содействует здоровому пищеварению, способствует быстрому росту и развитию.

1. Положите ладонь вашей руки на область пупка ребенка, примерно в течение десяти секунд постепенно увеличивайте давление. Повторите это надавливание пять раз по две секунды каждое.
2. «Подушечками» указательного, среднего и безымянного пальцев слегка надавите на надчревную область. Надавливание повторите три раза по две секунды.
3. «Подушечками» указательного, среднего и безымянного пальцев слегка надавите ниже пупка и над мочевым пузырем три раза.
4. Ладонью пять раз надавите на пупочную область.

Кривошея

Детская кривошея может быть врожденной или приобретенной вследствие неправильного ухода за ребенком, когда он спит на одной стороне. Рано начатое лечение по методу шиацу поможет избавиться от избыточного сокращения грудино-ключично-сосцевидной мышцы (проходит от сосцевидного отростка, расположенного позади мочки уха, к ключице и грудине), обуславливающего этот дефект (рис. 82).

1. Большим пальцем руки, массируя сверху вниз, надавливайте по методу шиацу на напряженную мышцу.

2. Надавите по десять раз на три точки, расположенные на переднебоковой поверхности шеи от ушной раковины до надплечья.

3. Надавите на три точки на боковой поверхности шеи по десять раз.

Проводите эту серию надавливаний три раза в день. Лечение проводите тщательно и настойчиво, но очень осторожно.

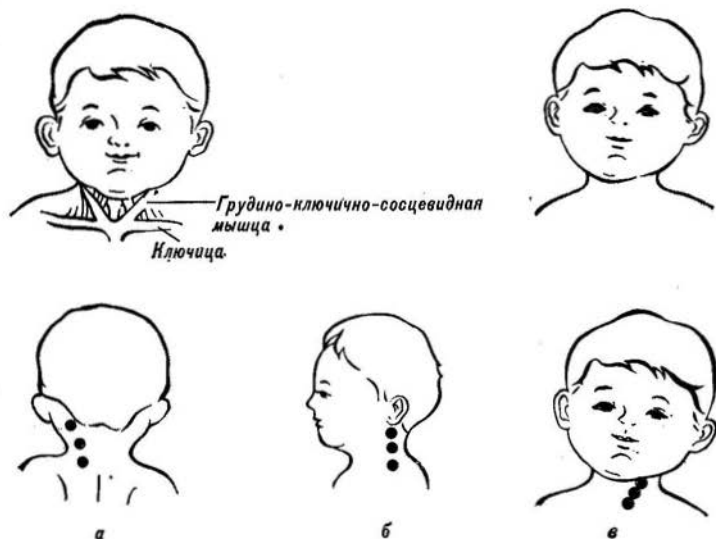


Рис. 82. Точки для надавливания на шее для лечения по поводу кривошеи:

а — на задней поверхности шеи; б — на боковой поверхности шеи; в — на передней поверхности шеи.

Хлыстовидная травма

Для современных травм характерно смещение VII шейного позвонка в результате сильного сотрясения или толчка при внезапном торможении или аварии (рис. 83). Последующее за этим сдавление шейных нервов (рис. 84) вызывает головную боль, головокружение, боль в шее и онемение рук, которые иногда не проходят в течение длительного времени. Если в результате катастрофы отмечалась потеря сознания, необходимо немедленно обратиться к врачу. При стойких последствиях хлыстовидной травмы примените следующие приемы.

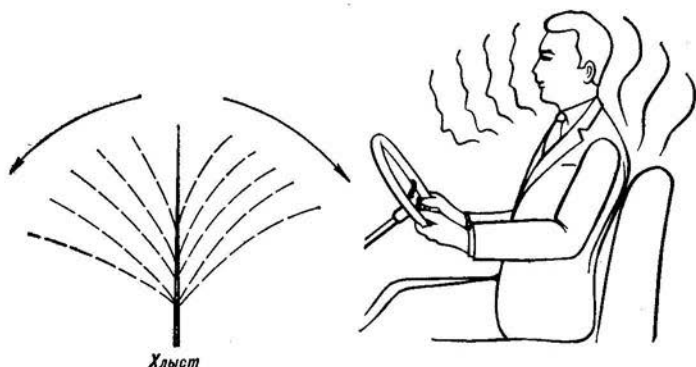


Рис. 83. Движение человека при неожиданном торможении автомобиля напоминает движение хлыста.

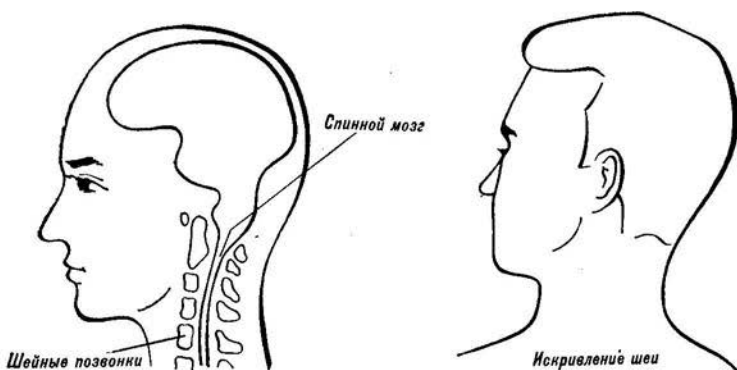


Рис. 84. Искривление шеи — одно из последствий хлыстовидной травмы.

1. Надавливание на боковые и заднюю поверхности шеи и на область от зоны продолговатого мозга до основания шеи. Это поможет привести мышцы шеи, а следовательно, и смещенные кости в их нормальное положение.

2. Иногда рентгенологически не обнаруживаются нарушения, вызывающие болевые симптомы. Поэтому при любом повреждении с подозрением на хлыстоподобную травму целесообразно немедленно начать лечение по методу шиацу.

Укачивание

Если укачивание возникает в результате самовнушения при неврозе, а также вследствие плохого пищеварения, надавите вначале на сосцевидный отросток (кость, выступающую за ухом, рис. 85), затем на зону продолговатого мозга, затылок, плечи и область между лопатками. С исчезновением напряжения в этих областях тошнота проходит.

Укачивание иногда возникает из-за повышенной чувствительности к запаху бензина. В таких случаях необходимо обеспечить достаточный приток свежего воздуха. Если внезапные остановки, повороты, езда на большой скорости или по плохой дороге приводят к укачиванию, необходимо на короткое время выйти из машины, сильно надавить на сосцевидные отростки и надчревную область.

Укачивание в поезде вызывается голодом или недостаточным сном, а также слишком долгим сидением в одном положении, в результате чего кровь в достаточном количестве не поступает к головному мозгу, а застаивается в конечностях. Для получения быстрого облегчения надавите на точки сань-ри (см. рис. 14) на голених, свод стопы, зону продолговатого мозга и затылок.

Укачивание в самолете носит больше психологический характер, поэтому лучше всего оно устраняется общением с кем-нибудь либо чтением. Чувство дискомфорта в ушах из-за изменений давления воздуха исчезнет, если жевать жевательную резинку, сосать леденцы, разговаривать или есть. При глотании разность давлений в салоне и среднем ухе выравнивается.

Эффективно надавливание по методу шиацу на сосцевидные отростки, виски, зону продолговатого мозга и затылок.

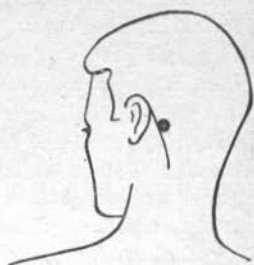


Рис. 85. Надавливание на сосцевидный отросток при укачивании.

При возникновении приступа морской болезни надавливайте на сосцевидные отростки, живот (особенно на область желудка), плечевой пояс и позвоночный столб. Это улучшит состояние, вызовет аппетит.

Синусит

Гной, накапливающийся при воспалительных процессах в околоносовых пазухах (ходах, связанных с лобной и верхнечелюстными пазухами), вызывает состояние, известное как синусит, при котором наблюдаются зеленоватые выделения из носа, отмечается его заложенность, появляется головная боль, ухудшающая умственную работоспособность, память.

Для облегчения состояния надавливайте с обеих сто-

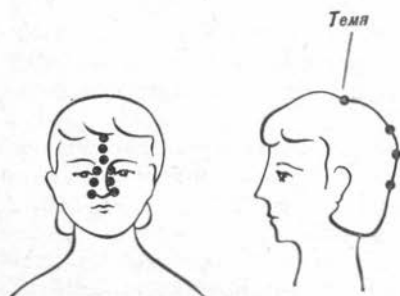


Рис. 86. Точки для надавливания с целью облегчения состояния при синусите.

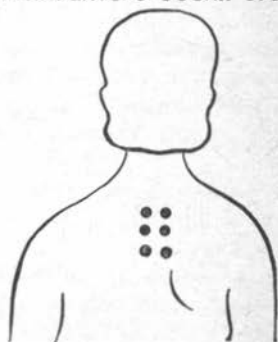


Рис. 87. Точки для надавливания с целью облегчения приступа бронхиальной астмы.

рон носа, на лоб, теменную кость (рис. 86), переднюю, боковые и заднюю поверхности шеи, зону продолговатого мозга и плечевой пояс.

Бронхиальная астма

Для облегчения кашля и уменьшения удушья при астматических приступах надавливайте с правой и левой стороны туловища, между лопатками, на заднюю поверхность шеи (три точки с каждой стороны) и грудные позвонки (см. рис. 23, 67, 87).

1. Во время приступа уложите больного на спину без подушки. Одновременно надавливайте большим пальцем руки на одну точку передней поверхности, а другими четырьмя на три точки на задней поверхности шеи.

2. Подложите под голову больного подушку и круговыми движениями ладоней обеих рук надавливайте на грудную клетку. Повторите надавливание десять раз, затем дважды надавите вертикально вниз на грудную клетку для облегчения выдоха. В заключение проведите надавливание на живот.

Писчий спазм

Писчий спазм возможен при хроническом переутомлении мышц предплечья. Наиболее часто отмечается у писателей и художников.

1. Надавите на точки на передней, боковой и задней поверхностях шеи, на плечевом поясе и в подостной ямке лопатки.

2. Тщательно промассируйте руки, особенно предплечья и точку сань-ри на руке, а также кисти (запястья, пястья, пальцы).

3. Надавите на тыльную поверхность кисти (между пястными костями) в трех точках в каждом межпальцевом промежутке, начиная от большого пальца, на все точки каждого пальца. Затем надавите на три точки на ладонной поверхности кисти (см. рис. 34, 44).

Судороги икроножной мышцы

Судороги икроножной мышцы являются следствием ее переутомления, нарушения деятельности внутренних органов, охлаждения нижних конечностей или поясничной области, поражения седалищного нерва.

1. Сильно надавите на большой вертел бедренной кости.

2. Надавите на три точки на задней поверхности бедра и в области подколенной ямки.

3. Надавите на восемь точек в области голени по направлению к наружной лодыжке (см. рис. 14).

4. Надавите на точки сань-ри, затем голени, лодыжки и подошвенной поверхности.

Частое применение шиацу для воздействия на все тело и особенно его нижнюю половину помогает предотвратить эти судороги.

Онемение ног

При онемении ног из-за длительного стояния на коленях или сидения на корточках вытяните их, сильно надавите по методу шиацу на восемь точек голени, обеими руками промассируйте шесть точек вокруг икроножной мышцы (рис. 88), надавите на точки сань-ри, затем на лодыжки и подошвы (см. рис. 14).



Рис. 88. Разминание икроножных мышц при онемении ног.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение	7
Шиацу	7
Терапия с помощью рук	7
Использование внутренних резервов организма	8
Действие шиацу	9
Метод шиацу доступен всем	9
Использование рук	11
Приложение давления	14
Основные точки для надавливания	15
Степень надавливания	15
Как улучшить самочувствие	18
С усталостью нужно бороться	18
Если вы устали	18
Тяжесть в голове	21
Усталость в пояснице	23
Тугоподвижность плечевого пояса	24
Усталость в руках	26
Нормализация функции желудка и кишок	29
Запор	31
Бессонница	32
Нормализация функции внутренних органов	34
Развитие выносливости	35
Улучшение функции печени	36
Бодрое настроение	37
Снижение артериального давления	38
Повышение артериального давления	40
Укрепление сердца	41
Половая сфера и шиацу	43
Здоровая половая жизнь	43
Усиление половой потенции у мужчин	43
Преждевременное семяизвержение	44
Воздействие на половую сферу женщины	45
Фригидность	46
Воздействие на щитовидную железу	46
Увеличение молочных желез	47
Климактерические расстройства	48
Шиацу при некоторых недугах	50
Боль в желудке	50
Понос	52
Гастроптоз (опущение желудка)	53
Простуда	55
Заложенность носа	55
Охриплость	56

Сахарный диабет	56
Зубная боль	57
Головная боль	58
Боль в плечах и спине	59
Носовое кровотечение	60
Прострел	61
Ушибы и растяжения	62
Смещение межпозвоночных дисков	63
Печеночная колика	64
Ночное недержание мочи	64
Уход за грудным ребенком	64
Кривошея	65
Хлыстоводобная травма	66
Укачивание	67
Синусит	68
Бронхиальная астма	69
Писчий спазм	69
Судороги икроножной мышцы	69
Онемение ног	70

Справочное пособие
Токуиро Намикоши
ШИАЦУ —
 японская терапия
 надавливанием пальцами

Редактор Г. А. Соловьева
 Художественное оформление
 и редактирование С. В. Анненкова
 Технический редактор С. Л. Светлова
 Корректор Ф. И. Слободская

ИБ № 12449

Сдано в набор 02.12.86. Подп. в печать 11.02.87. Формат 84×108/32.
 Бумага кн.-журн. Журн.-русл. гарн. Выс. печать. Усл. печ. л. 3,78.
 Усл. кр.-отт. 3,99. Уч.-изд. л. 3,61. Тираж 200 000 экз. Изд. № 8072.
 Зак. 462. Цена 20 к.

Главное издательство издательского объединения «Вища школа»,
 252054, Киев-54, ул. Гоголевская, 7

Белоцерковская книжная фабрика, 256400, г. Белая Церковь,
 ул. К. Маркса, 4

20 к.

