

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I

Общие аспекты традиционной китайской медицины

1. **Введение.**
История традиционного китайского массажа.....15
2. **Нейрофизиологическое и лечебное действие традиционного китайского массажа**.....18
3. **Основные приемы, методика, техника и дозировка мануального воздействия в традиционном китайском массаже**.....23
 - 3.1. *Основные приемы традиционного китайского массажа туйна*.....23
 - 3.2. *Три метода дозированного воздействия на точки акупунктуры и меридианы*.....25
 - 3.3. *Способы определения локализации БАТ или ТА*.....27
 - 3.4. *Характеристика стандартных точек меридианов*.....29
 - 3.5. *Условные линии тела (по Чжу Лянь)*.....29
 - 3.6. *Основные принципы сочетания точек акупунктуры*.....32
4. **Классические постоянные меридианы**.....33
 - 4.1. *Меридиан легких (P I)*.....33
 - 4.2. *Меридиан толстой кишки (GI II)*.....37
 - 4.3. *Меридиан желудка (E III)*.....42
 - 4.4. *Меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP IV)*.....48
 - 4.5. *Меридиан сердца (C V)*.....52
 - 4.6. *Меридиан тонкой кишки (IG VI)*.....55
 - 4.7. *Меридиан мочевого пузыря (V VII)*.....58
 - 4.8. *Меридиан почек (R VIII)*.....69
 - 4.9. *Меридиан перикарда (MC IX)*.....74
 - 4.10. *Меридиан трех обогревателей (TR X)*.....77
 - 4.11. *Меридиан желчного пузыря (VB XI)*.....83
 - 4.12. *Меридиан печени (F XII)*.....94
 - 4.13. *Заднесрединный меридиан (VG XIII)*.....98
 - 4.14. *Переднесрединный меридиан (VC XIV)*.....105

ЧАСТЬ II

Традиционный китайский массаж
при отдельных заболеваниях

- | | |
|---|-----|
| 5. Традиционный китайский массаж при ишемической болезни сердца..... | 113 |
| 6. Традиционный китайский массаж при артериальной гипертензии..... | 116 |
| 7. Точечный массаж при артериальной гипотонии..... | 120 |
| 8. Традиционный китайский массаж при хроническом бронхите и бронхиальной астме | 121 |
| 9. Точечный массаж при бронхиальной астме..... | 124 |
| 10. Традиционный китайский массаж при заболеваниях желудочно-кишечного тракта..... | 126 |
| 11. Точечный массаж при колите и запоре..... | 130 |
| 12. Традиционный китайский массаж при патологии желудочно-кишечного тракта у детей..... | 133 |
| 13. Традиционный китайский массаж при синдроме головной боли..... | 134 |
| 14. Точечный массаж при вертебробазилярной болезни и вегетососудистой дистонии..... | 137 |
| 15. Точечный массаж при неврастении..... | 143 |
| 16. Точечный массаж при цервикалгии и брахиалгии..... | 143 |
| 17. Точечный массаж при эпикондилезе и синдроме запястного канала..... | 148 |
| 18. Традиционный китайский массаж при люмбаишиалгии..... | 149 |
| 19. Точки акупунктуры при патологии суставов конечностей..... | 153 |
| 20. Точечный массаж при атрофии зрительного нерва..... | 156 |
| 21. Точечный массаж при невропатии лицевого нерва..... | 160 |
| 22. Точечный массаж при невралгии тройничного нерва..... | 165 |
| 23. Точечный массаж при аллергическом дерматите и нейродермите..... | 168 |
| 24. Точечный массаж при гипогалактии..... | 169 |

25. Точечный массаж при нарушении менструального цикла.....169
26. Точечный массаж при простатите и импотенции.....169
27. Точечный массаж при стоматологических заболеваниях.....170

ЧАСТЬ III

- Краткий исторический очерк развития шиацу.....173

Общие представления о морфологическом и функциональном аспектах метода шиацу

28. Механизм лечебного действия.....175
29. Влияние шиацу на нервную систему.....178
30. Влияние шиацу на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.....185
31. Влияние шиацу на эндокринную систему.....186
32. Влияние шиацу на покровные ткани и систему органов движения.....189
33. Влияние шиацу на обмен веществ и функцию выделения.....192

ЧАСТЬ IV

Клинические особенности метода шиацу

34. Условия для проведения шиацу.....197
35. Показания и противопоказания к шиацу.....199
36. Методика обследования пациента.....200
37. Техника базовых манипуляций и методические указания.....204
38. Дозирование мануального раздражения в шиацу.....210
39. Психотерапевтическая подготовка больного212

ЧАСТЬ V

Методика и техника воздействия шиацу на различные анатомические области и рефлекторные зоны

40. Методика и техника воздействия шиацу на различные анатомические области и рефлекторные зоны.....	217
40.1. Шиацу в области шеи.....	217
40.1.1. Воздействие на переднюю поверхность шеи.....	217
40.1.2. Воздействие на боковую поверхность шеи.....	218
40.1.3. Воздействие на область затылка и продолговатого мозга.....	218
40.1.4. Воздействие на заднюю поверхность шеи.....	218
40.1.5. Воздействие на надлопаточную область.....	218
40.2. Шиацу в области позвоночника и таза.....	219
40.2.1. Воздействие на межлопаточную область.....	219
40.2.2. Воздействие на подлопаточную и поясничную области.....	220
40.2.3. Воздействие на область крестца.....	221
40.2.4. Воздействие на спину и поясницу.....	221
40.2.5. Смещение лопатки круговым вращением.....	221
40.2.6. Воздействие на область надпочечников.....	222
40.2.7. Воздействие на область поясницы.....	222
40.2.8. Воздействие на позвоночник и околопозвоночную область.....	223
40.2.9. Воздействие на область спины и поясницы.....	223
40.2.10. Воздействие на позвоночник.....	223
40.2.11. Воздействие на гребень подвздошной кости.....	223
40.2.12. Воздействие на область ягодиц.....	223
40.2.13. Воздействие на точку Намикоси.....	224
40.3. Шиацу в области нижней конечности.....	224
40.3.1. Воздействие на заднюю поверхность бедра.....	224
40.3.2. Воздействие на область подколенной ямки.....	224
40.3.3. Воздействие на заднюю поверхность голени.....	225
40.3.4. Воздействие на ахиллово сухожилие и пяточный бугорок.....	225
40.3.5. Воздействие на наружную и внутреннюю поверхности стопы.....	225
40.3.6. Воздействие на область подошвы.....	225
40.3.7. Воздействие на переднюю поверхность бедра.....	225
40.3.8. Воздействие на внутреннюю поверхность бедра.....	226
40.3.9. Воздействие на широкую фасцию бедра.....	226
40.3.10. Воздействие на область надколенника, «игра» надколенника.....	227
40.3.11. Воздействие на переднелатеральную группу мышц голени.....	227
40.3.12. Воздействие на тыльную поверхность стопы.....	227
40.3.13. Воздействие на область пальцев.....	227
40.3.14. Вытяжение нижней конечности.....	227

40.4. Шицу в области переднебоковой поверхности грудной клетки.....	228
40.4.1. Надавливание, растяжение нижнего края реберной дуги и межреберных мышц.....	228
40.4.2. Воздействие на грудину.....	229
40.4.3. Воздействие на область больших грудных мышц.....	229
40.5. Шицу в области верхней конечности.....	229
40.5.1. Воздействие на подмышечную область.....	229
40.5.2. Воздействие на внутреннюю поверхность плеча.....	229
40.5.3. Воздействие на область локтевой ямки.....	229
40.5.4. Воздействие на внутреннюю поверхность предплечья.....	230
40.5.5. Воздействие на ладонь.....	230
40.5.6. Воздействие на дельтовидную область.....	230
40.5.7. Воздействие на тыльную поверхность плеча.....	230
40.5.8. Воздействие на тыльную поверхность предплечья.....	230
40.5.9. Воздействие на тыльную поверхность кисти.....	230
40.5.10. Воздействие на пальцы.....	230
40.5.11. Вытяжение верхних конечностей.....	231
40.6. Шицу в области головы.....	232
40.6.1. Воздействие на область волосистой части головы.....	232
40.6.2. Воздействие на височную область.....	232
40.6.3. Воздействие на теменную область.....	233
40.7. Шицу в области лица.....	233
40.7.1. Воздействие на область лба.....	233
40.7.2. Воздействие на область носа.....	233
40.7.3. Воздействие на область скуловой дуги.....	234
40.7.4. Воздействие на область орбиты.....	234
40.7.5. Воздействие на глазные яблоки.....	234
40.8. Шицу в области живота.....	235
40.8.1. Воздействие на переднюю брюшную стенку.....	235
40.8.2. Воздействие на область тонкой кишки.....	236
40.8.3. Воздействие на область сигмовидной кишки.....	236
40.8.4. Волнообразное надавливание.....	236
40.8.5. Круговое и вибрирующее надавливание.....	236
40.8.6. Раскачивание таза.....	236
40.8.7. Вибрирующее разминание.....	236
40.8.8. Воздействие на боковую часть брюшной стенки.....	237
40.8.9. Стимулирующее надавливание с вибрацией.....	237
40.9. Шицу для пациента в положении «сейза».....	238
40.9.1. Воздействие на боковую поверхность шеи.....	238
40.9.2. Надавливание на заднюю поверхность шеи.....	238

40.9.3. Надавливание в области надплечий, «офисный прием».....	238
40.9.4. Воздействие на височную область.....	239
40.9.5. Воздействие на надлопаточную область.....	239
40.9.6. Воздействие на межлопаточную область.....	239
40.9.7. Вытяжение туловища.....	240
40.9.8. Воздействие на область спины.....	240
40.10. Рефлекторные зоны, связанные с железами внутренней секреции.....	241
40.11. Анатомические области для лечения методом шиацу различных заболеваний.....	241

ЧАСТЬ VI

Методики шиацу при отдельных видах патологии

41. Шиацу при патологии сердечно-сосудистой системы.....	243
41.1. Шиацу при хронической ишемической болезни сердца.....	246
41.2. Шиацу при артериальной гипертензии.....	250
41.3. Шиацу при хронической сердечно-сосудистой и венозной недостаточности.....	260
42. Шиацу при патологии системы органов дыхания.....	266
42.1. Шиацу при хронических бронхитах.....	267
42.3. Шиацу при бронхиальной астме.....	270
43. Шиацу при патологии системы органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.....	275
43.1. Шиацу при гастроптозе.....	276
43.2. Шиацу при хронических гастритах.....	281
43.3. Шиацу при дисфункции тонкого кишечника.....	282
43.4. Шиацу при дисфункции толстого кишечника (запоре).....	285
43.5. Шиацу при дискинезии желчевыводящих путей.....	288
43.6. Шиацу при сахарном диабете.....	289
43.7. Шиацу при подагре.....	291
43.8. Шиацу при ожирении.....	294
44. Шиацу при патологии опорно-двигательного аппарата и нервной системы.....	294
44.1. Шиацу при спастическом гемипарезе.....	294
44.3. Шиацу при синдроме головной боли.....	308
44.4. Шиацу при остеохондрозе позвоночника.....	312
44.5. Шиацу при люмбаго.....	322
44.6. Шиацу при плечелопаточном периартрозе и синдроме «плечо — кисть».....	329