

## Содержание

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Введение . . . . .                                                       | 7         |
| Основы теории динамического<br>точечного массажа Чжун . . . . .          | 9         |
| Принципы динамического массажа Чжун . . . . .                            | 10        |
| Метод упрощения . . . . .                                                | 11        |
| Основные правила динамического точечного массажа Чжун . . . . .          | 12        |
| Выбор рефлекторных точек для массажа . . . . .                           | 13        |
| Признаки изменения состояния здоровья . . . . .                          | 14        |
| Ритм и длительность сеансов . . . . .                                    | 15        |
| О руках массажиста . . . . .                                             | 15        |
| Проекция внутренних органов на лице . . . . .                            | 16        |
| Проекция внутренних органов<br>на кистях рук . . . . .                   | 18        |
| Проекция внутренних органов на стопы . . . . .                           | 20        |
| <b>Часть 1. Общие методы Чжун: массаж лица и стоп . . . . .</b>          | <b>23</b> |
| Общий оздоровительный массаж лицевых точек . . . . .                     | 23        |
| Порядок стимуляции точек . . . . .                                       | 25        |
| Утренний массаж . . . . .                                                | 28        |
| Точки короткого динамического воздействия . . . . .                      | 29        |
| Общий оздоровительный массаж зон стоп . . . . .                          | 70        |
| Приемы короткого зонального массажа . . . . .                            | 81        |
| Возможные реакции на общий зональный массаж стоп . . . . .               | 86        |
| Продолжительность и периодичность общего<br>зонального массажа . . . . . | 87        |
| Основная программа зонального массажа стоп . . . . .                     | 88        |
| Вайрагья — разгрузка . . . . .                                           | 89        |
| Джангама — упругость . . . . .                                           | 90        |
| Абхайя — ворота открыты . . . . .                                        | 90        |
| Садхана — возбуждение жизненных соков . . . . .                          | 91        |
| Общий зональный массаж на фоне определенных<br>болезней . . . . .        | 92        |

6 • • • Содержание

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Часть 2. Специальный точечный массаж<br/>для лечения различных заболеваний. . . . .</b> | <b>104</b> |
| Пояснения к точечному массажу лицевых точек . . . . .                                      | 104        |
| Пояснения к точечному массажу кистей рук . . . . .                                         | 105        |
| Приемы точечного массажа . . . . .                                                         | 106        |
| Выбор силы нажима . . . . .                                                                | 107        |
| Пояснения к точечному массажу стоп. . . . .                                                | 107        |
| Разогрев стопы. . . . .                                                                    | 108        |
| Аллергические заболевания . . . . .                                                        | 111        |
| Заболевания желудочно-кишечного тракта . . . . .                                           | 115        |
| Женские болезни, роды . . . . .                                                            | 134        |
| Кожные заболевания, лечение и профилактика . . . . .                                       | 146        |
| Заболевания мочеполовой системы . . . . .                                                  | 151        |
| Заболевания нервной системы, головного мозга,<br>лечение зависимостей. . . . .             | 158        |
| Заболевания поджелудочной железы, щитовидной железы . .                                    | 187        |
| Повышение иммунитета, регуляция энергии . . . . .                                          | 191        |
| Почки, печень, желчный пузырь — лечение. . . . .                                           | 198        |
| Простудные заболевания, ОРЗ и ОРВИ. . . . .                                                | 205        |
| Заболевания ротовой полости и зубов . . . . .                                              | 218        |
| Сексуальные расстройства, контрацепция, зачатие,<br>беременность . . . . .                 | 222        |
| Заболевания сердечно-сосудистой системы . . . . .                                          | 227        |
| Заболевания суставов, спины и позвоночника . . . . .                                       | 245        |
| Ухо-горло-нос, глазные заболевания.<br>Лечение и профилактика . . . . .                    | 265        |
| Несколько слов в заключение к книге . . . . .                                              | 278        |