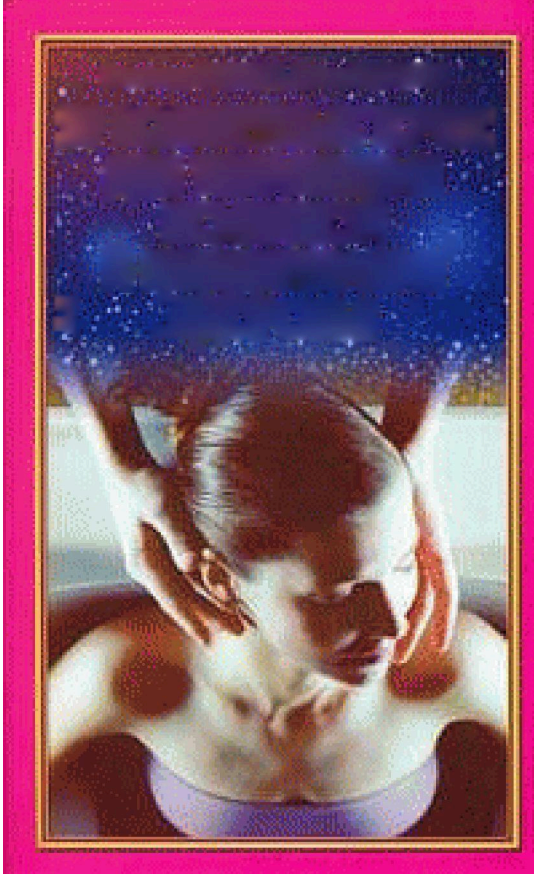




Irina Borisovna Medvedeva
Alexander Nikolaevich Medvedev
Ruhu yönetmek ve
sağlığı korumak için 25 sihirli nokta

dipnot

Bu kitap okuyucuyu, Çin akupunkturunda kullanılan vücudun biyolojik olarak aktif noktaları olan belirli "sihirli" noktaları etkileyerek vücudu iyileştirmeye ve ruhu güçlendirmeye yönelik az bilinen eski Çin yöntemleriyle tanıştırıyor.

İçerik

Önsöz 7

Noktaları etkileme yöntemleri 9 _

Puan bulma 18

19 _ için kontrendikasyonlar

akupresür

Kalıtsal 20'yi engelleyen nokta

fetüsün hastalıkları ve anormal gelişimi

Gelişimi teşvik eden nokta 23

Akıl, bilinç ve iç disiplinin yanı sıra büyüme ve fiziksel çocuklarda gelişim

Yorgunluk dinlenme noktası , 26 şoklar, hastalıklar

Geliştirme noktası 28 olacak

Dekontaminasyon Noktası 30

psikolojik travma veya şok

Kaygıyı gideren nokta , 33

korku, geri çekilme eğilimi zorluklar

Vücudun genel tonunu artıran bir nokta 35

Kas gücünü artırma noktası , 38

hareketlerin koordinasyonunu geliştirmek

Vizyonu iyileştirmek için nokta 40

İşitmeyi iyileştirmek için nokta 42

Tüm vücutta soğuğa yardımcı olan nokta 44 veya uzuvlarda

Ağrılı durumlarda ağrıyı ortadan kaldıran bir nokta 46 aybaşı

Ürtikere yardımcı olan nokta , 49

cilt hastalıkları ve vücuttaki ağrı

Kas spazmlarını ortadan kaldıran nokta ve 51

iç organlar

ağrısına iyi gelen nokta , 53

başı dönmek

Spazmodik öksürük noktası 55

Eklem ağrılarına iyi gelen nokta , 57 eklem romatizması

Burun akıntısına yardımcı olan bir nokta ve 59

burun tıkanıklığı

yardımcı olan bir nokta , 61 hıçkırık

63'te ağrı ve spazmlara yardımcı olan bir nokta

karın

Kabızlığa yardımcı olan nokta 65

İshale iyi gelen nokta 67

Hızlandırılmış yardım noktası 68

iyileşmesi , kemik kırıkları, dayanıklılık arttırıcı bulaşıcı hastalıklar

Uykusuzluğa yardımcı olan nokta 70

yardımcı olan nokta , 72

Hava değişikliklerinden kaynaklanan veya Olumsuz iklim faktörler

Önsöz

Bu kitap, okuyucuya vücudu iyileştirmenin az bilinen eski Çin yöntemlerini tanıtıyor . ve Çin akupunkturunda kullanılan vücudun biyolojik olarak aktif noktaları olan belirli " sihirli" noktaları

etkileyerek psişeyi güçlendirmek .

Sihirli noktaları kullanarak, yalnızca bir dizi rahatsızlıktan kurtulmakla kalmaz, aynı zamanda kişiliğinizin belirli özelliklerini değiştirerek karakterinizi istediğiniz yönde etkileyebilirsiniz örneğin, iradenizi güçlendirmek, matematiksel yetenekleri, cinsel çekiciliği, sorumluluk düzeyini artırmak ve bilinç Stresin sonuçlarından, çeşitli komplekslerden, kararsızlıklardan , kaygılardan ve korkulardan kurtulun.

noktaların birçok yönden cildin diğer bölgelerinden farklı olduğunu göstermiştir . Biyolojik olarak aktif noktalardaki elektrik direnci, onlardan bir veya iki milimetre mesafeden neredeyse iki kat daha azdır ve bu noktaların elektrik potansiyeli daha yüksektir. Ayrıca, biyolojik olarak aktif noktalar, daha yüksek bir sıcaklık ve ultraviyole radyasyonun artan Emilimi ile karakterize edilir . Biyolojik olarak aktif noktaların mikroskop altında incelenmesi, içlerinde zengin bir şekilde innerve edilmiş noktaların varlığını gösterdi . vasküler pleksuslar.

Bilimsel çalışmalar , vücudun belirli aktif noktaları üzerindeki etkinin eşlik ettiğini doğrulamaktadır . Belirli maddelerin vücuttan atılması . _ Özellikle Xuanzhong noktasına maruz kalmak, kandaki bulaşıcı hastalıklarla savaşmak ve yaraları hızla iyileştirmek için gerekli olan çok çekirdekli lökositlerin sayısını artırır .

Gao-huang noktası üzerindeki etki , eritrosit sayısında ve hemoglobin hacminde bir artış ve müteakip bir artış sağlar .

Tai Bai noktasına maruz kaldığında , mononükleer lökositlerin sayısı ve aktivitesi artar .

İrade, etkinlik ya da edilgenlik, kararlılık ya da korkaklık, otoriterlik gibi kişilik özellikleri veya cinsel çekicilik belirli hormonların vücuttaki miktarına ve oranına bağlıdır .

Bu kitapta açıklanan sihirli noktalara etki ederek , nispeten kısa sürede gözle görülür bir terapötik etki elde edebilirsiniz .

Noktaları etkileme yöntemleri _

Çin felsefesine göre , tüm evrende olduğu gibi insan vücudunda da “ qi” adı verilen görünmez, süptil bir enerji dolaşır. Qi , "nefes" kelimesinin Çince karşılığıdır. Hint ezoterik geleneğinde bu enerjiye "prana" veya "kundalini" denir.

, kanın damarlarda dolaşması gibi insan enerji kanallarında dolaşır . Qi ve enerji kanalları doktrini, akupunktur ve refleksolojinin temelidir.

Damarlardaki kan dolaşımının da enerji sağladığına inanılır. Enerji kanallarda serbestçe hareket ettiği sürece kan da hareket eder; qi vücudun belirli bölgelerinde durgunlaştığında, bu bölgelerin kan damarlarında da durgunluk olur. Bu nedenle doğu tıbbında enerji ve kan, cisme ve onun gölgesine benzetilir.

Vücuttaki qi dolaşımı bozulmadığı sürece kişi hem zihinsel hem de fiziksel olarak sağlıklıdır. Enerjinin dolaşımı birçok faktörden etkilenir - dış, iç, doğal, sosyal vb. Hem iklim değişikliğinden hem de güçlü duygulardan veya gerekli yüklerin eksikliğinden rahatsız olur .

Qi dolaşımının ihlali, bazı bölgelerde enerji fazlalığına veya eksikliğine yol açar . Bazı bölgelerdeki enerji dolaşımının uzun süreli kesintiye uğraması , önce vücutta fonksiyonel bozukluklara , ardından vücudun iç organlarında veya bölümlerinde organik bozukluklara bağlı hastalıklara yol açar . Akupunktur noktalarını etkileyerek , belirli bir organ veya bölgedeki enerji dolaşımını düzenlersiniz . Enerji dolaşımı normalleştiğinde , hastalığın semptomları kaybolur.

Fonksiyonel bozukluklar tedaviye en iyi yanıt verir . Bu durumda hastalığın belirtileri çok hızlı bir şekilde hatta bazen dakikalar içinde ortadan kalkabilmektedir . Noktaları etkileyerek , kişi vücudun genel tonunu artırın, bağışıklık sistemini güçlendirin ve çeşitli hastalıkların gelişimini önler.

ana masaj etkisi yöntemi vardır : tonik, sakinleştirici ve uyumlu hale getirme .

Tonik yöntem , enerjiyi vücudun akışına ihtiyaç duyan bir bölgesine veya bir iç organa çekmenizi sağlar . Bu yöntem motor, duyuşal veya sekresyonun azalmasıyla uyarıcı, engelleyici ve heyecan verici bir etkiye sahiptir. fonksiyonlar.

, hafif bir ağrı hissinin eşlik ettiği kısa, hızlı ve nispeten hafif bir tahriş ile karakterize edilir .

Yatıştırıcı yöntem "zararlı" enerjiyi dağıtır , motor aktivitenin artması durumunda inhibe edici, analjezik ve hassaslaştırıcı bir etkiye sahiptir , duyarlı ve salgılayıcı işlevler.

artan bir tahriş yoğunluğu, uzun bir süre ile karakterize edilir. etki ve etkinin yapıldığı noktadaki görünüm , sözde " öngörülen " uyuşma, gerginlik , ağrı veya bir elektrik akımının geçişi şeklinde duyumlar" . İstenen duyumlar, yalnızca hareket edilen noktada ortaya çıkmayabilir, aynı zamanda ondan uzağa , bazen oldukça uzaklara da yayılabilir .

Uyumlaştırma yöntemi, vücudun savunmasını güçlendiren , enerji dolaşımını iyileştiren ve vücudun yin ve yang'ını uyumlu hale getiren nötr bir etki yöntemidir.

, boşluk sendromunu, yani bastırıldığında azalan hassasiyetle kendini gösteren bir bölge veya

noktada enerji eksikliğini tedavi etmeyi amaçlar .

Tonik yöntemi ile bölgeye yapılan etki yumuşak , hafif ve yüzeyseldir. Yumuşak ve zayıf yüzey basıncı olabilir; Noktaya dakikada 50 defaya kadar hafif basınç uygulayarak cilt ve cilt altı dokuyu etkileyen dairesel hareketler ; yumuşak , kısa ve hafif doğrusal vuruşlar, genellikle dakikada 50-100 kez ; dakikada 100 ila 200 kez hafif ve hızlı ritmik vuruşlar , cildin hafifçe kısıtılması ve sallanması vb .

Yatıştırıcı teknikler, dolgunluk sendromunu tedavi etmeyi , yani artan şekilde kendini gösteren bir bölge veya noktadaki fazla enerjiyi ortadan kaldırmayı amaçlar . iterken bölgenin veya noktanın ağrması .

Sakinleştirici yöntemin bir bölge veya nokta üzerindeki etkisi, tonik yöntemine göre daha uzundur . Deri altı doku, kaslar ve periosteumu etkileyen güçlü ve derin bir basınç uygulanır . Basınç, hoş bir histen güçlü ve derin bir hise doğru kademeli olarak artar . acı verici_ Yatıştırıcı maruz kalma yöntemi sırasındaki duyumlar oldukça belirgin olmalı , ancak aşırı olmamalıdır.

Basınca ek olarak , derin eğilim, eşzamanlı zorlama ile döndürme ve yoğun amaçlanan duyumlara neden olan diğer teknikler kullanılabilir - yani, ağrının eşiğinde güçlü olan patlama ve ısınma duyumları.

Uyumlaştırma veya nötr teknikler, tonik ve sakınleştirici etki arasında bir geçiştir. Basınç ve diğer masaj uyumlaştırıcı etkiye sahip tekniklerin ortalama bir gücü ve yoğunluğu vardır. Bu masaj teknikleri, hoş bir yumuşak sıcaklık hissinin eşlik ettiği, amaçlanan orta kuvvet hislerine karşılık gelir .

Unutulmamalıdır ki, hastanın vücudunun durumuna bağlı olarak , aynı etki yöntemi kullanılırken bile , etki kuvveti bireysel olarak seçilmelidir . Fiziksel olarak zayıflamış astenik bir hastada sakınleştirici etkisi olacak teknikler güçlü, atletik yapılı bir kişiye uygulanan anayasalar , noktayı yatıştırıcı bir şekilde değil, aksine tonik olarak etkileyebilir .

emekle uğraşan atletik yapıdaki insanlar için , etki, kural olarak , zihinsel emek harcayan insanlardan çok daha güçlü olmalıdır .

Bazen güçlü bir sakınleştirici etkinin heyecan verici bir etkisi olur ve aksine bir noktayı hafif ve yumuşak bir şekilde okşamak sakınleştirir.

Aktif noktalar üzerindeki etkiyi ilk kez uygulamaya başlayan kişiler , gerekli deneyimi kazanmadan önce, noktalara masaj yapmak için basitleştirilmiş teknikleri kullanabilirler :

Heyecanlandırma yönteminde bir dakika süreyle derin basınç titreşimli olarak uygulanır .

Yatıştırıcı yöntem, beş dakika boyunca saat yönünde döndürerek orta düzeyde itmeyi içerir .

iki ila üç dakika boyunca etkisidir .

Akupunktur noktalarının tahrişine vücudun tepkisini dikkatle dinleyerek deneyim kazandıkça , aktif noktalar üzerindeki gerekli etkinin doğasını ve gücünü sezgisel olarak belirlemeyi öğreneceksiniz .

Masaj etkisinin yanı sıra noktalara termal etki de uygulamak mümkündür. Geleneksel Çin tıbbında, noktalar pelin kozalakları veya pelin sigaraları ile dağlanır.

Evde özel pelin sigaraları alamıyorsanız , noktaları ısıtmak için normal sigaralar kullanılabilir.

Tonik yöntem - gagalama dağlama - için için yanan bir sigaranın aktif noktanın üzerinde tutulması, sigaranın ucunu yaklaştırması veya noktadan uzaklaştırması gerçeğinden oluşur . Yoğun ısıyı hissedebilmek için puronun ucunu tene yeterince yaklaştırmak , ancak cildi yakmamak için hemen sigarayı uzaklaştırmak gerekir .

Yatıştırıcı etki - termal dağlama - sigaranın için için yanan ucunun aktif noktanın üzerine , bir yanık oluşmasını önlemek için nispeten güçlü, ancak yakıcı olmayan bir ısı hissedilecek bir mesafede kalıcı olarak yerleştirilmesi gerçeğinden oluşur .

Uyumlaştırma yöntemi - ütü yakı - sigaranın için için yanan ucunun cilde yakın aktif noktanın üzerine yerleştirilmesi ve ardından cildin oldukça geniş bir yüzeyi üzerinde ileri geri hareket etmesinden oluşur. Isı elle tutulur, ancak yanıkları önleyecek şekilde olmalıdır.

konyak için puro şeklinde ve 2-3 santimetre çapında yarım küre şeklinde bir tabana sahip çelik şişelerin kullanılması da uygundur . Şişeye 40 ila 60 derecelik bir sıcaklıkta su dökülür. Isıyı daha iyi korumak için bir şişeyi birkaç kez katlanmış bir bezle sarın, altını hareket ettiğiniz noktaya tutturmalısınız .

Isıtıldığında, ısı, cildin kızarmasına neden olacak kadar, ancak yanmadan, yeterince yoğun olmalıdır. Isınırken, kişi aşırı ağrı yaşamamalıdır.

Bir şişe yardımıyla gagalama (tonik) dağlama yapmak da mümkündür. Bunu yapmak için, şişeye kaynar sıcak su dökün, elinizi yakmamak için bir bezle sarın, ardından saniyenin bir kısmı için şişenin tabanına aktif noktaya dokununuz ve şişeyi hemen çıkarın. yanık oluşması için tekrar dokunma vb. toplam 40 ila 50 dokunuş yapılmalıdır .

maruziyetin uyumlaştırma yöntemi için su sıcaklığı, yatıştırma yönteminden biraz daha düşük olmalıdır .

Tonik termal etki genellikle 2-3 dakika içinde gerçekleştirilir , uyumlu hale getirme - 10-15 dakika içinde, sakinleştirme - 15-20 dakika içinde.

Bir kişi, duyu noktasındaki etki sırasında vücutta ortaya çıkan duyuları dikkatlice izleyerek, kural olarak, kendisi için en uygun zamanı ve etkinin gücünü sezgisel olarak belirleyebilir. Noktaya yapılan etki iyileştirici bir etki yarattığı sürece, bu manipülasyonlara hafif bir ağrı veya biraz rahatsızlık eşlik etse de, kişi gerçekleştirdiği manipülasyonlardan belirli bir zevk duygusu yaşar.

Nokta üzerindeki etki etkili olmayı bıraktığında , onu durdurma zamanının geldiğine dair sezgisel bir his vardır.

Çoğu nokta için, noktalar üzerindeki etkinin maksimum tonik veya sakinleştirici etki verdiği günün dönemleri vardır. Bazen metin, sihirli noktaları etkilemek için en iyi zamanı gösterir.

Bazı durumlarda, sürdürülebilir sonuçlar elde etmek için noktalar üzerindeki etki iki ila üç hafta boyunca günlük olarak tekrarlanmalıdır . Kursu tekrarlamak gerekirse , ikinci kurstan bir ila iki hafta önce ara vermek gerekir . Noktalar üzerindeki bazı etkiler (örneğin, ağrılı adet sırasında ağrıyı hafifletmek için maruz kalma) yavaş bir etki vermez . Bu durumda, tekrarlanan eylemler gerekli değildir .

bu etkinin etkinliğine , kesinlikle istenen sonuca yol açacağına dair zihinsel bir fikirle bir noktada eşlik etmek çok yararlıdır .

Puan bulma

Aktif noktalar aranırken mesafelerin belirlendiği ölçü birimi cun olup , vücut ölçümü yapılan kişinin başparmağının tırnak falanksının maksimum genişliğine eşittir .

işaret ve orta parmakların genişliği bir buçuk kun'a eşittir ve elin dört parmağının (başparmak hariç) bir araya getirilmiş genişliği üç kun'a eşittir.

Noktaları belirlemede daha fazla doğruluk için , noktanın yaklaşık konumunun bölgesi işaret parmağının ucuyla palpe edilmelidir. Noktalar , olduğu gibi, dokulardaki küçük bir çöküntüde bulunur ve noktanın hassasiyeti , çevredeki dokuların hassasiyetinden farklıdır - içindeki basınç ya daha acı vericidir ya da tam tersine, noktanın hassasiyeti belirgin şekilde azalır.

Aküpresür için kontrendikasyonlar _

çocuklar için endike olmasına rağmen , aşağıda listelenen bir dizi kontrendikasyon vardır .

1. Herhangi bir lokalizasyonun iyi huylu ve kötü huylu oluşumları .
2. Ateşi yüksek ateşli hastalıklar .
3. Kan hastalıkları.
4. tüberkülozun aktif formu.
5. Kalp ve böbreklerin organik hastalıkları .
6. Akut zihinsel uyarılma durumu .
7. Gebelik.
8. Bulaşıcı hastalıklar.
9. 2 yaşına kadar ve 75 yaş üstü.

Yemekten sonra bir saat içinde veya aç karnına, sarhoşken ve ayrıca benler , siğiller, neoplazmalar , püstüller, yaralar, cilt lezyonları, yanıklar vb .

Her durumda, akupresür yöntemlerini kullanmadan önce , ayrıca olası bireysel kontrendikasyonlar hakkında bir doktora danışmak gerekir .

Kalıtsal hastalıkları ve fetüsün anormal gelişimini önleyen nokta

Fransız doktor Georges Soulier de Moran, araştırmaları sonucunda gebeliğin üçüncü ila altıncı aylarındaki gebelerde Zhu - bin noktasına (Şekil 1) göre hareket ederek önlemenin mümkün olduğundan emin olmuştur . anne hastalıklarının veya kalıtsal hastalıkların çocuğa bulaşmasının yanı sıra yaygın hastalıklara yatkınlığı önemli ölçüde azaltır .

Özellikle Georges Soulier de Moran , frengili kadınlarda bu nokta üzerinde çalıştı ve onlardan doğan çocuklarda doğuştan frengi belirtisi görülmedi . Bu noktaya kadar maruz kalan annelerden doğan çocuklar , bebeklik döneminde sağlıklı bir cilde sahipti . geceleri uyudum ve gündüzleri gülümsedim, çok daha az sıradan çocuklardan daha hastaydılar ve hasta olduklarında daha hızlı iyileşiyorlardı .



Resim: 1

De Moran'a göre Zhu-bin noktasına maruz kalmak düşükleri ve annelerin spazmlarını da önlüyor . gebelik.

Anne hastalıklarının veya kalıtsal hastalıkların fetüse bulaşmasını önlemek için , kadının gebeliğin üçüncü ve altıncı aylarında olduğu dönemde Zhubin noktasına tonik etki uygulamak gerekir .

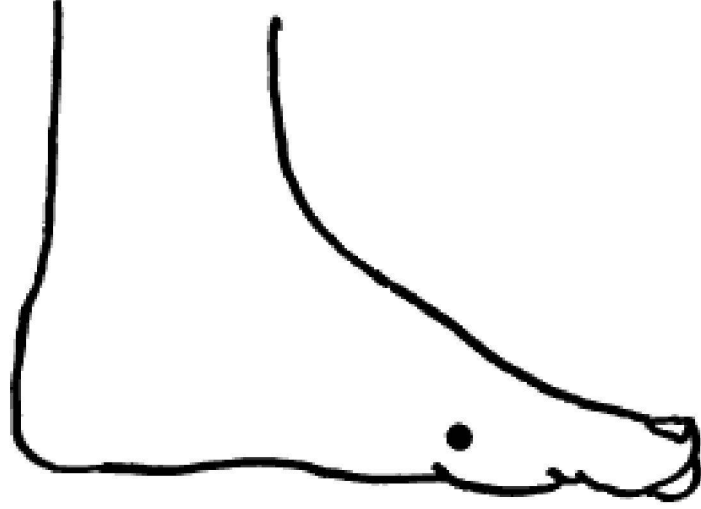
Zhu-bin noktası tonlaması, üçüncü ve altıncı aylarda 1 ila 4 kez yapılabilir , ancak haftada bir defadan fazla olamaz .

için , tonik yöntemiyle de etki yapılır , ancak yalnızca düşük yapma tehdidi varsa .

Zhu-bin noktası, merkezin 5 cun yukarısında bulunur ayak bileği, bacağın iç tarafında bulunur .

**Çocuklarda büyüme ve
fiziksel gelişimin yanı sıra zeka, bilinç ve iç
disiplin gelişimini
teşvik eden
bir nokta**

Öğleden gece yarısına kadar tonik veya uyumlu hale getirme yöntemiyle Tai-Bai noktasına (Şekil 2) etki etmek , zekanın gelişimini destekler, dikkatin yoğunlaşmasına , genel sakinliğe yardımcı olur , kişinin kendini kontrol etme yeteneğini artırır . duyguları, düşünceleri derinleştirmeye yardımcı olur .



Resim: 2

Çocuklarda bu noktaya periyodik etki, bilinçlerinin ve matematiksel yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunur .

kaygı, uyarılma , kaygı yaşadığında Tai-Bai noktasının tonlanması önerilmez . Bu durumda gece yarısından öğlene kadar uyumlu veya sakinleştirici bir yöntemle etki edilmelidir .

Deneyler , Tai-Bai noktasındaki günlük tonik etkisinin bir kişinin maksimum (fırsatların kalıtımı nedeniyle bir kişiye verilen sınırlar dahilinde) büyüme elde etmek ve

göğüs kaplama

Bu nokta, büyüme geriliği olan çocuklarda iyi bir etki sağlar . Bu noktadaki etki 20 yıl sonra etkili olmaktan çıkar. Ayrıca , onun üzerindeki etki , her iki ebeveynin de küçük olması durumunda etkisiz olabilir .

Noktaya üç haftalık bir maruz kalma süresinden sonra, bir ila iki hafta ara vermelisiniz.

tonik etkisi olması önerilir (güneş saatine göre - standart saat, özellikle yaz saatine geçiş dikkate alındığında, gerçek zamandan farklıdır).

Tai-Bai noktası, ayağın iç yüzeyinde , birinci metatarsal kemiğin başından aşağı ve geriye doğru yer alır ve burada bir çöküntü hissedilir.

Yorgunluk, şoklar, hastalıklardan sonra iyileşme noktası

si noktasının (Şekil 3) gece yarısından öğlene kadar (tercihen sabah , aksi takdirde uykuya dalmayı engelleyebilir) yorgunluktan , şoklardan , hastalıklardan kurtulmanızı sağlar , yardımcı olur fiziksel ve zihinsel zayıflık ile, bir kişinin sonrasında yavaş yavaş iyileştiği durumlarda fiziksel efor veya moral şok, uzun süre kendini yorgun veya depresif hisseder, yeterince ciddi olmayan nedenlerle ağlamaya

başlar .



Resim: 3

Bu noktadaki etki aynı zamanda görme üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, kızarıklık, göz ağrısı , ileri görüşlülük ve yaşa bağlı görme bozukluğuna yardımcı olur .

Hou-si noktası ulnar taraftaki küçük parmağın metakarpophalangeal eklemine arkasındaki bir çöküntüde bulunur . eller.

İradenin gelişimi için nokta

İnsanın şuurlu iradesini kuvvetlendirmek mümkündür . Fu-lu noktasının tonlanması (Şek. 4). Karakter sağlamlığı, irade veya kararlılık eksikliği durumunda bu nokta üzerinde etki önerilir . Tonlama , sonuçlar alınana kadar gün aşırı öğlen ile gece yarısı arasında yapılmalıdır . İrade güçlendikçe tonik etkiden uyumlaştırıcı etkiye geçmek mümkündür .



Resim: 4

Noktaya üç haftalık bir maruz kaldıktan sonra, bir ila iki hafta ara vermeniz ve tekrar yapmanız tavsiye edilir.

kursu tekrarla

Fu -lu noktasına etkisi özellikle zayıf ve kararsız karaktere sahip çocuklarda gözle görülür sonuçlar verir .

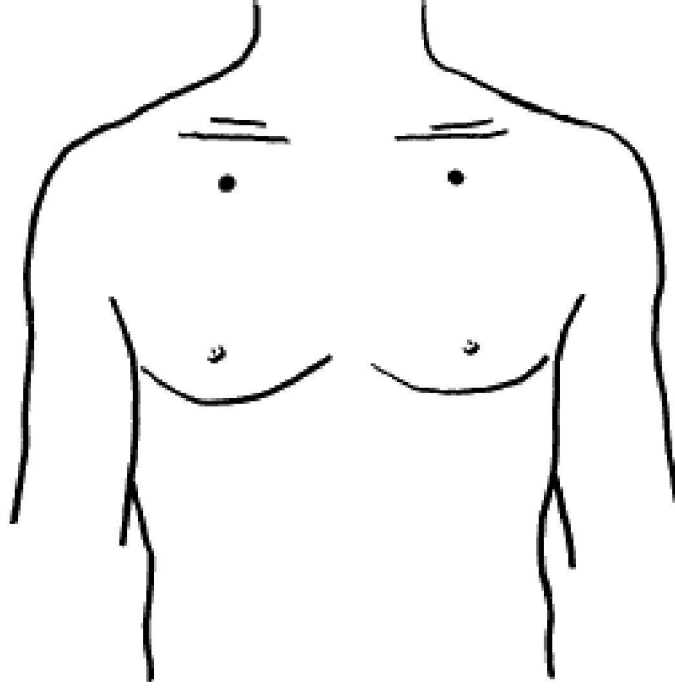
Noktanın aşırı tonlanması, aşırı kategoriklik, kaprislilik ve öfke tezahürlerine yol açabilir . Bu durumda, darbeye ara vermeli ve bir uyumlaştırma yöntemiyle noktayı daha fazla etkilemelisiniz .

iç merkezin üzerinde bulunur. ayak bilekleri 2 cun, kaval kemiğinin arka kenarında kemikler.

travma veya şokun sonuçlarını ortadan kaldıran bir nokta

Özellikle vücudun sağ tarafında bulunan Ku-fan noktası (Şekil 5), insan ruhunu aktif olarak etkiler . Solda yer alan noktanın cilt rahatsızlıklarında

etkisi daha fazladır.



Resim: 5

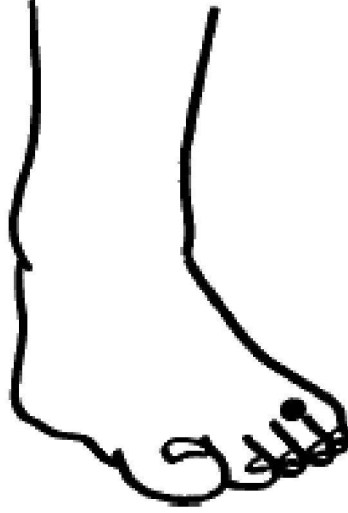
Ku-fan noktasını sakinleştirici veya uyumlu hale getiren bir yöntemle etkileyerek , kişi herhangi bir zihinsel durumu tamamen ortadan kaldırabilir veya önemli ölçüde zayıflatabilir . hatta kazaların etkileri veya ameliyat stresi dahil olmak üzere travma , şok veya şiddetli duygusal sıkıntının fiziksel sonucu . Bu nokta izin verir

Endişelere, endişelere, saplantılara aşırı daldırma ile uğraşmaya gerek yok .

ve ikinci nokta arasında bulunur. kaburgalar, göğsün orta hattından 4 cun uzakta .

Kaygı
, korkuyu, zorluklar karşısında geri çekilme eğilimini
gideren bir nokta

Xia-Xi noktasını tonlamak (Şekil 6), kaygı, endişe, güvensizlik, zorluk korkusu ve genel çekingenlik hissini önemli ölçüde azaltmanıza ve hatta tamamen ortadan kaldırmanıza olanak tanır.



Resim: 6

Bu noktadaki etki aynı zamanda başa çıkmaya yardımcı olur-

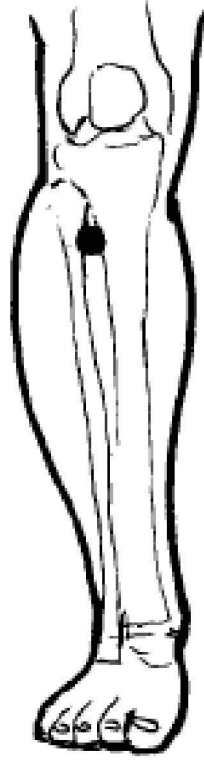
Endişe ve meşguliyetten kaynaklanan uykusuzluk ile Xia .

Xia-si noktası, metatarsofalangeal eklemlerin önünde, IV ve V ayak parmakları arasındaki boşlukta bulunur .

Xia-si noktası üzerindeki etki aynı zamanda görme ve işitmeyi geliştirir , baş ağrılarına , baş dönmesine ve nefes darlığına yardımcı olur .

**Vücudun genel tonunu artıran
bir nokta**

Bir kişinin zayıflamış olduğu dönemde Zu -san-li noktasının (Şekil 7) tonlanması canlılığı artırır ve tüm sistemleri uyarır . organizma.



Resim: 7

Zu-san-li noktasının sabah saatlerinde , tercihen şafakta uyarılması önerilir. Yatmadan önceki noktadaki darbe uykusuzluğa neden olabilir .

iyi bir vücut tonunu korumak için her bir, iki veya üç günde bir Zu-san-li noktasına masaj veya ısıtma ile düzenli tonik veya uyumlu hale getirmeleri önerilir . 3 haftada bir 1-2 hafta ara verebilirsiniz .

, tibial kasın ön kenarındaki bir çöküntüde, tibianın lateral kondilinin üst kenarının 3 cun altında bulunur .

Oturma pozisyonunda, aynı elin eli, avuç içi diz kapağına denk gelecek şekilde dizine konursa, Zu-san-li noktası yüzük parmağının pedinin altındaki girintide olacaktır.

Zu-san-li noktasına yapılan etki aynı zamanda gözlerin, midenin ve bağırsakların durumunu da iyileştirir.

Zu-san-li noktasına periyodik olarak uzun süre maruz kalmak kan basıncında artışa neden olabilir, bu nedenle yüksek tansiyonu olan kişiler bu noktada hareket ederken dikkatli olmalıdır . Bu durumda, aynı amaçlar için Yang-ling-quan noktasını etkilemek mümkündür (Şekil 8).

Kas gücünü artırmak
,
koordinasyonu geliştirmek için işaret edin

Yang-ling-quan noktasındaki tonik etki (şekil 8) kaslara güç verir , hareketlerin koordinasyonunu artırır , denge duygusunu geliştirir , yardımcı olur yorgunluğa diren, canlılığı artır vücut, atonik kabızlık ile başa çıkmak için .



Resim: 8

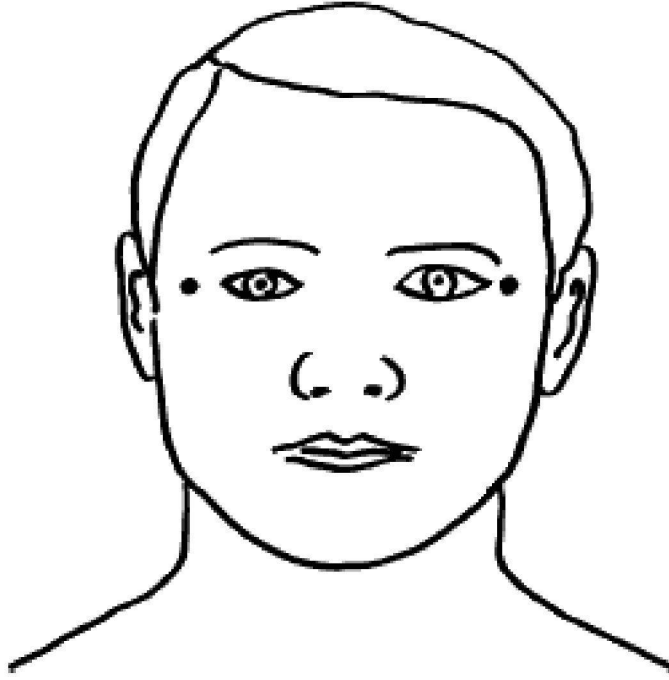
Yang-ling-quan noktası üzerindeki sakinleştirici bir etki, spastik kabızlığa, kas spazmlarına , alt ekstremitte kaslarındaki kramplara yardımcı olur .

Yang-ling-quan noktası , fibula başının anteroinferior kenarındaki bir boşlukta , patellanın alt kenarının 2 cun altında bulunur .

Vizyonu iyileştirmek için nokta

Tongzi-liao noktasında (şekil 9) periyodik uyumlaştırma etkisi, görme keskinliğini ve çeşitli göz hastalıklarını azaltmada olumlu bir etkiye sahiptir. Masaj etkisinin süresi ve gücü ayrı ayrı seçilmelidir . Gözler kapalı olarak noktalara aynı anda her iki taraftan masaj yapılır ve buna gözlerinizin rahatladığı ve iyileştiğine

dair zihinsel bir temsil eşlik eder.



Resim: 9

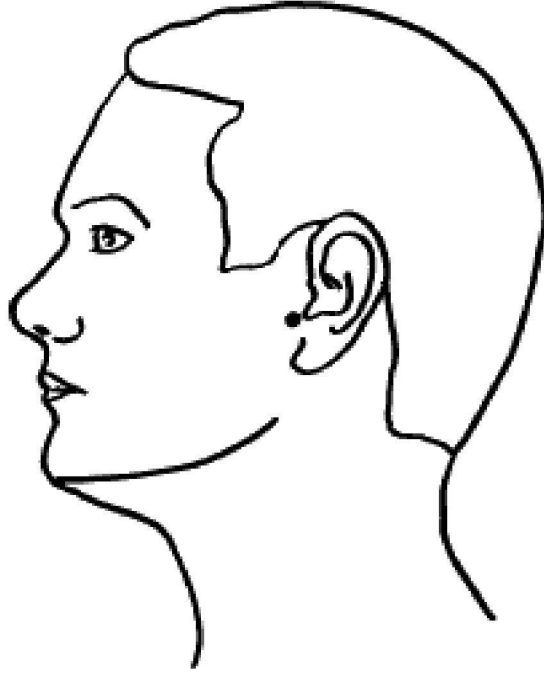
Göz bölgesindeki gevşeme ve gerginliğin azalması, doğru maruz kalma süresini ve gücünü seçtiğinizin kanıtıdır .

Tong Tzu Liao noktası, gözün dış köşesinden 0,5 cm dışa doğru yer alır.

Noktayı etkilemek için sadece masaj yardımı ile olmalıdır.

İşitmeyi iyileştirmek için nokta

noktasında (Şekil 10) periyodik uyumlaştırma etkisinin olumlu bir etkisi vardır işitme kaybı olanlarda , yaşa bağlı işitme kaybının önlenmesine veya geciktirilmesine yardımcı olur . Bu noktaya maruz kalmak, kulaklardaki gürültü ve ağrıya da yardımcı olur .



Resim: 10

Ting-hui noktası , ağız açıldığında derinleşmenin meydana geldiği kulak tragusunun önünde ve aşağısında bulunur .

masaj yardımı ile etkilenmelidir .

**Tüm vücutta veya uzuvlarda soğuğa
yardımcı olan bir nokta**

Öğleden gece yarısına kadar San Yin Jiao noktasında (Şekil 11) tonik veya uyumlu bir etki, tüm vücutta soğukla başa çıkmanıza olanak tanır . veya uzuvlarda, vücudun genel durumunu iyileştirir , yorgunluğun neden olduğu uykusuzlukla baş eder , aşırı çalışmayı iyileştirir , nevrasteni .



Resim: onbir

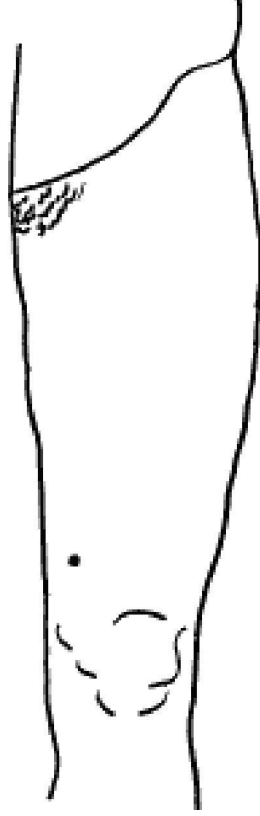
Bu noktadaki etki, genitoüriner aparatın işleyişini de geliştirir .

San Yin Jiao noktası kaval kemiğinin arkasında bulunur . kemikler, medial malleolusun merkezinin 3 cun yukarısında .

**Ağrılı adet sırasında
ağrıyı ortadan kaldıran nokta**

Xue-hai noktasındaki uyumlulaştırma etkisi (Şek. 12), ağrılı adet sırasında ortaya çıkan ağrıyı hızla gidermenizi sağlar . Bu noktadaki etki adet akışının normalleşmesine de yardımcı olur. döngüsü, kanın durumunu iyileştirir , cildin

cerahatli iltihaplanmasına yardımcı olur .



Resim: 12

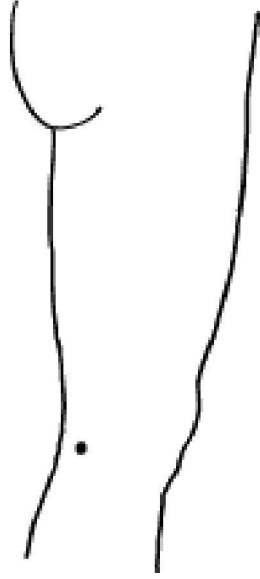
iç ön kemiğin alt kısmında bulunur. uyluğun yüzeyi , iç kısmın üzerinde femurun epikondili ve dizin üst seviyesi 2 cun için bardaklar .

Noktayı belirlemek için oturma pozisyonunda olmalıdır.

sağ elinizi başparmak sol bacağın dizine 45 derecelik bir açıyla (veya tersi) bir kenara koyun , böylece 4 parmak diz ekleminin üzerinde ve başparmak uyluğun iç yüzeyinde bulunur . Başparmağın ucu Xue-hai noktasının üzerinde olacaktır.

**Kurdeşenlere,
deri hastalıklarına ve vücuttaki ağrılara yardımcı olan
bir nokta**

Ququan noktasındaki tonik etki (Şekil 13) her türlü cilt bozukluğuna yardımcı olur : ürtiker, döküntü, egzama, püstüler liken, sedef hastalığı.



Resim: 13

Bu nokta vücuttaki ağrılar için de etkilidir , görme azalması, genitoüriner sistem hastalıkları .

ekleminin iç yüzeyinde , popliteal kırışıklığın sonunda bulunur .

Nokta, bacak 90 derecelik bir açıyla bükülü olarak oturma pozisyonunda belirlenir .

Kas ve iç organların spazmlarını gideren nokta

Tai-chung noktası üzerindeki uyumlaştırma etkisi (Şekil 14), kas ve koroner spazmları, iç organların spazmlarını, küçük pelvis ve genital aparatındaki ağrıyı ortadan kaldırmanıza olanak tanır.



Resim: 14

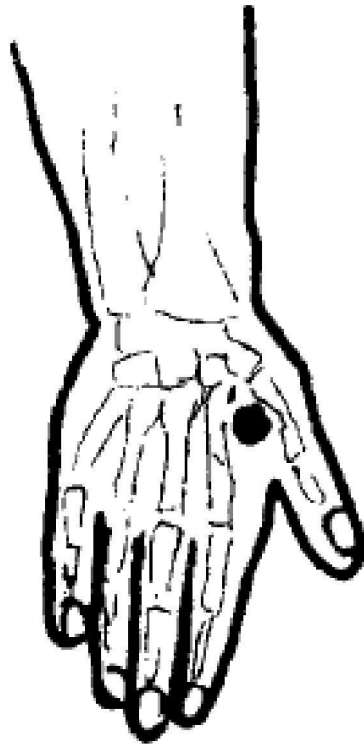
Bu noktada göz hastalıkları , baş dönmesi, uyku bozuklukları ve duygusal dengesizlikler için de tavsiye edilir.

, ayağın birinci ve ikinci metatarsal kemikleri arasındaki çöküntüde , metatarsofalangeal eklemlerin 0.5 cm yukarısında bulunur .

**Baş ağrısına, baş dönmesine yardımcı olan
nokta**

He-gu noktası üzerindeki uyumlaştırıcı etki (Şekil 15), baş ağrılarını hafifletmeye , baş dönmesini veya gözlerdeki kararmaları ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Bu noktadaki etki ayrıca göz hastalıkları, soğuk algınlığı , sinirlilik , halsizlik nedeniyle uykusuzluğa

da yardımcı olur.

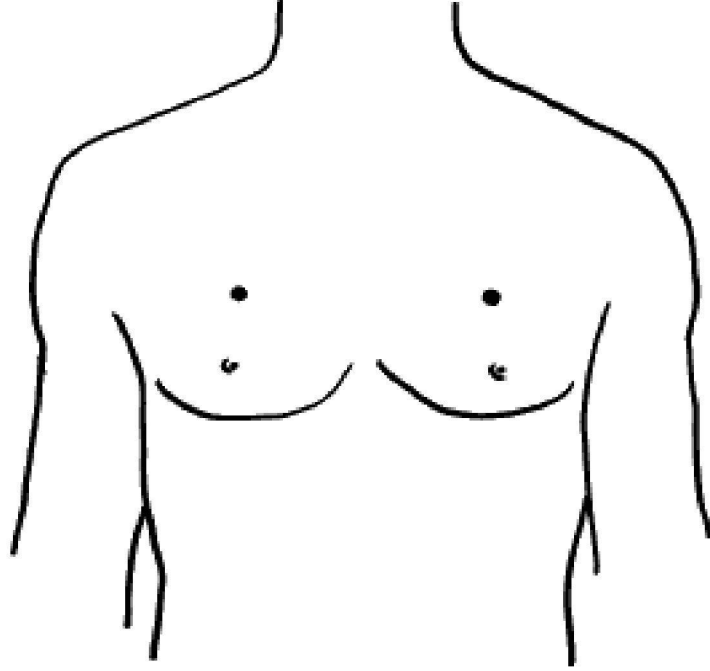


Resim: 15

, elin birinci ve ikinci metakarpal kemikleri arasındaki çukurda , ikinci metakarpal kemiğin ortasına daha yakın bir yerde bulunur . Nokta düzeltilmiş olarak belirlenmelidir el ve başparmak bir kenara bırakıldı.

Spazmodik öksürüğü ortadan kaldıran nokta

Yin-chuan noktası üzerindeki uyumlaştırıcı etki (Şekil 16), bir kişinin uykuya dalmasını engelleyen spazmodik aralıksız öksürüğü ortadan kaldırmayı mümkün kılar .



Resim: 16

etki ayrıca nefes darlığını, göğüste dolgunluk hissini veya boğulmayı da ortadan kaldırır, yardımcı olur. bronşiyal astım ile.

Ying Chuan noktası , üçüncü interkostal boşlukta , göğsün orta hattından 4 cun uzakta bulunur .

ağrılarına , eklem romatizmalarına iyi gelen bir nokta

üzerindeki uyumlaştırıcı etki (Şekil 17), eklemlerde terapötik bir etkiye sahiptir . romatizma, eklem ağrısı. Qi-guan noktası , üst ekstremitelerin parmaklarının bilekleri ve eklemleri ile alt ekstremitelerin kalça eklemi, diz ve parmakları üzerinde en güçlü iyileştirici etkiye sahiptir .



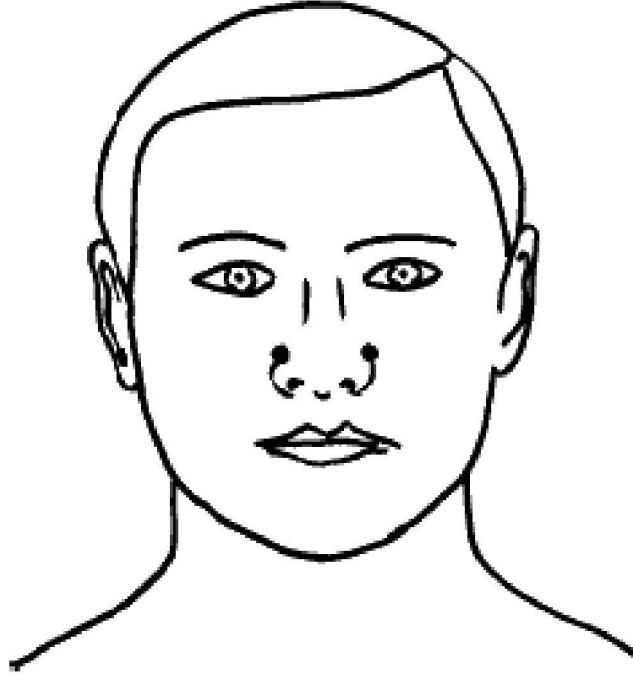
Resim: 17

Qi-guan noktası, alt bacağın iç yüzeyinde patellanın alt kenarının 2 cun altında bulunur .

, bükülmüş bir bacak ile oturma pozisyonunda belirlenir .

**Burun akıntısı ve burun tıkanıklığına yardımcı olan
bir nokta**

Burun akıntısı, burun tıkanıklığı , burun kanaması , koku kaybı ile Ying-hsiang noktasına uyumlu bir yöntem kullanarak bir masajla (Şekil 18) etki edilmesi önerilir . Bu nokta ısıtılmaz .

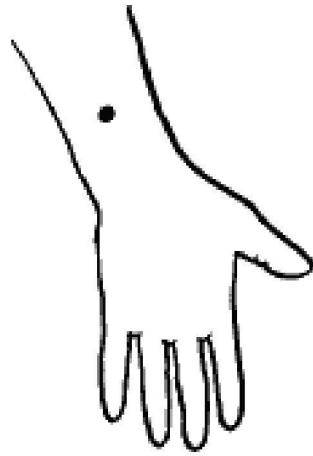


Resim: 18

Ying-hsiang noktası, burun kanadının yan oluğunda, gözün iç köşesinin altında bulunur.

**Bulanti, geğirme, hıçkırıklara yardımcı olan
bir nokta**

Nei-guan noktasında (Şekil 19) uyumlaştırıcı veya sakinleştirici bir etki mide bulantısı, geğirme , kusma ve mide ağrısına yardımcı olur.



Resim: 19

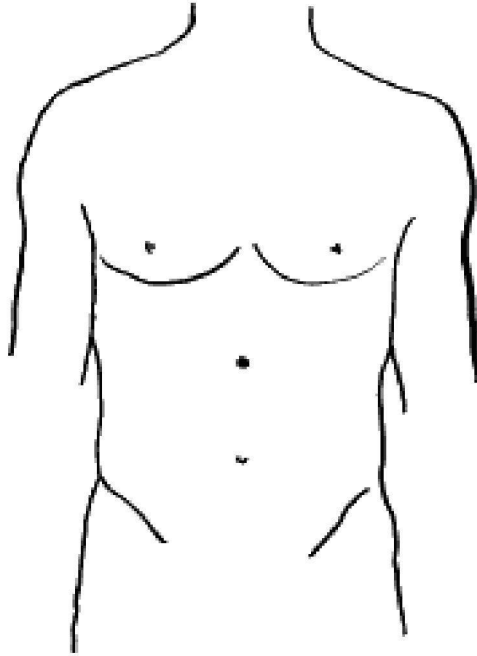
etki ayrıca sinirlilik, nevrasteni, ateşli durumlar, uykusuzluk ve kaygı için önerilir .

kolun iç tarafında , bilek kıvrımının 2 cn yukarısında bulunur .

tendonlarla beklemek .

Midedeki ağrı ve kramplara yardımcı olan bir nokta

Zhong-wan noktası üzerindeki uyumlaştırıcı veya sakinleştirici bir etki (Şekil 20), mide ağrısına ve mide kramplarına, mide ülserlerine yardımcı olur . şişkinlik ve gastroenterit.



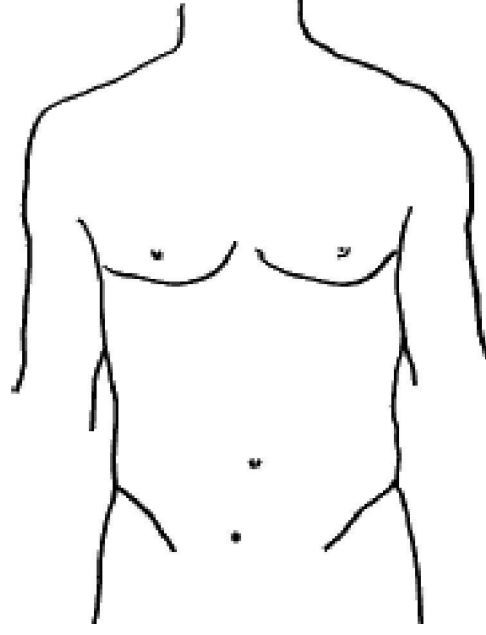
Resim: 20

Bu noktada etkisi baş ağrıları ve uyku bozuklukları için de olumlu sonuçlar vermektedir .

Zhong-wan noktası, karın orta hattında göbeğin 4 cun yukarısında, göbek deliğinin ortasında yer alır . ve sternumun ksifoid süreci .

kabızlık noktası _

Atonik ve spastik kabızlığa yardımcı olur alt karnın sol tarafında göbeğin 3 cun altında ve 1 cun solunda bulunan Yanazhia noktasına tonik (atonik) veya yatıştırıcı (spastik kabızlık ile) masaj (Şekil 21) .



Resim: 21

doğası hakkında şüphe durumunda , uyumlaştırma yöntemi kullanarak Janagia noktasına etki edilmesi önerilir .

ile Zhong-wan noktası üzerindeki etki de iyi sonuçlar verir (Şekil 18).

İshal için nokta

Midede ishal ve ağrı ile harekete geçilmesi tavsiye edilir. ikinci ve üçüncü metatarsofalangeal eklemlerin önünde yer alan Nei-tin noktasında (Şekil 22) tonik veya harmonize edici bir yöntem kullanarak Ayak.

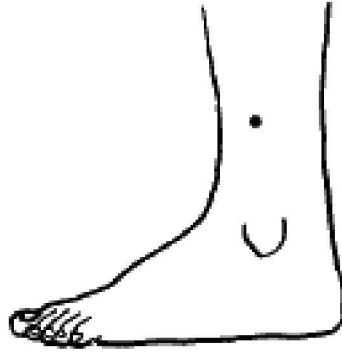


Resim: 22

İshal için de etkilidir _ Zu-san-li (Şekil 7) ve Yingchuan (Şekil 16) noktaları üzerindeki etki .

**Yaraların, kemik kırıklarının
iyileşmesini hızlandıran ve
bulaşıcı
hastalıklara karşı direnci artıran bir nokta .**

Bulaşıcı hastalıklarda Xuanzhong noktası (Şekil 23) üzerindeki tonik etki, sıcaklıkta bir artışa , ardından gün içinde normalleşmesine ve iyileşmenin hızlanmasına neden olur .



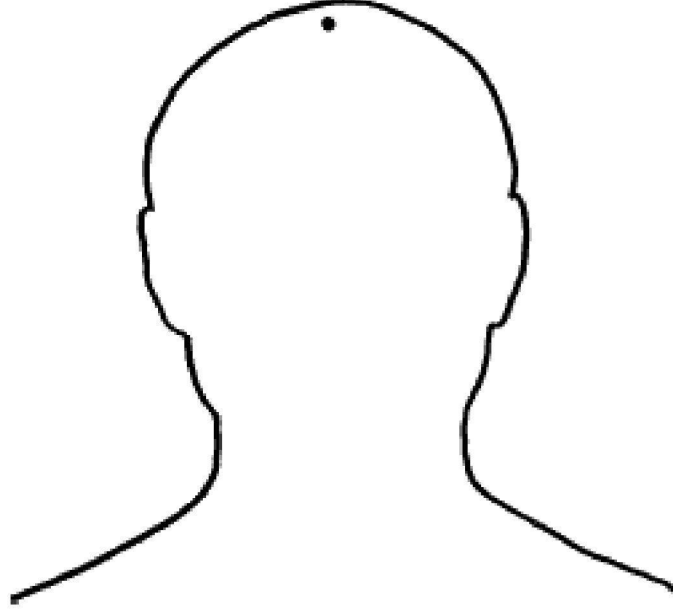
Resim: 23

Bu noktadaki etki apselerden, fronkülozdan iyileşmeyi hızlandırır, daha hızlı iyileşmeye katkıda bulunur. yara iyileşmesi , kemik kırıklarının kaynaşması .

Xuanzhong noktası, dış ayak bileği merkezinin 3 cun yukarısında bulunur .

**Uykusuzluğa yardımcı olan
nokta**

Bai Hui noktasında (Şek. 24) 10-15 dakika süreyle uyumlu hale getirme etkisi uykusuzluğa yardımcı olur . Ayrıca ayakların orta kısmında yer alan noktalara 10 dakika boyunca harmonize edici bir yöntemle masaj yapabilirsiniz .



Resim: 24

orta noktanın kesiştiği noktada bulunur. baş çizgisi ve kulakların en yüksek noktalarından geçen dikey düzlem , saç büyümesinin arka sınırının 7 cn üzerinde .

**Hava
değişikliklerinden veya olumsuz
iklim faktörlerinden kaynaklanan rahatsızlıklara
yardımcı olan
bir nokta**

Soğuk veya rutubetten kaynaklanan rahatsızlıklarda , halsizlik , cilt bozuklukları, alerjik reaksiyonlar, kaşıntı, romatizma, titreme, kuvvet kaybı gibi durumlarda Wai -guan noktası tonlanmalıdır (Şekil 25).



Resim: 25

Nevraljik tip baş ağrıları, kan hücumundan kaynaklanan baş ağrıları, vücut ağrıları , nevroj , astım gibi ısı, rüzgar veya fırtınanın neden olduğu rahatsızlıklarda Wai Kuan noktasına göre hareket edilmelidir . rahatlatıcı yöntem

Etki yönteminin seçimi konusunda şüpheler varsa , nokta uyumlaştırma yönteminden etkilenmelidir .

kısımında , bilek kıvrımının 2 en yukarısında bulunur .