





*Посвящается  
моим любимым детям  
Игорю и Елене Васичкиным*

## **Об авторе**

Владимир Иванович Васичкин – автор книг, справочников, учебных пособий и методик лечебного массажа при различных патологиях.

Владимир Иванович занимался лечебной деятельностью с 1959 г., успешно применяя все разновидности массажа на практике. Он получил средне-специальное образование в Волгограде и окончил академию ГДО-ИФК им. П. Ф. Лесгафта в Санкт-Петербурге, где затем при кафедре спортивной медицины, руководимой профессорами В. К. Добровольским и С. Н. Поповым, вел курсы обучения по массажу. Затем, окончив с отличием очную аспирантуру, Владимир Иванович постоянно совершенствовался в качестве массажиста в лечебных заведениях, был тренером-массажистом футбольной команды Высшей лиги СССР «Зенит», сборных команд страны по легкой атлетике. Длительное время он также руководил восстановительно-реабилитационным центром в Санкт-Петербурге, принимал непосредственное участие в подготовке ведущих спортсменов к чемпионатам мира и Олимпийским играм.

С 1981 по 1991 гг. Владимир Иванович читал публичные лекции в Центральной лектории Санкт-Петербурга по методикам точечного, классического, сегментарного,

спортивного, гигиенического и оздоровительного массажа при различных заболеваниях. Помимо этого он работал старшим преподавателем-методистом, обучая медицинских сестер в училище повышения квалификации средних медицинских кадров при Главном управлении здравоохранения Санкт-Петербурга. На базе 2-го медицинского училища Владимир Иванович преподавал основы лечебного массажа для слабовидящих, а также вел курсы обучения при Педиатрической академии по методикам массажа для детей раннего возраста.

На основе работ теоретиков и основателей школы русского лечебного массажа И. В. Заблудовского, Н. В. Слептова, М. А. Мухаринского, Е. Н. Залесовой, А. Ф. Вербова, И. М. Саркизова-Серазини Владимир Иванович Васичкин возродил принципы обучения и применения разновидностей традиционного русского массажа. Он обучал всех желающих познать методику и технику современного массажа. Решением Ученого совета движения «Академии здоровья и экологии» за активную научно-практическую деятельность и личный вклад в оздоровление жителей Санкт-Петербурга и России В. И. Васичкин был избран профессором этой академии.

*Жизнь коротка, путь искусства долог,  
удобный случай скоропроходящий, опыт об-  
манчив, суждение трудно. Поэтому не толь-  
ко врач должен употреблять в дело все,  
что необходимо, но и больной, и окружаю-  
щие, и все внешние обстоятельства должны  
способствовать врачу в его деятельности.*

ГИППОКРАТ

## Предисловие

Уважаемый, дорогой и любимый читатель! Просыпаясь утром, оглянись вокруг себя и обрати внимание, как пробуждается природа, а с ней – твои единственные и неповторимые домочадцы – птицы, кошки, собаки – наши «братья меньшие». Они потягиваются, лапками надавливают на все доступные места своего тела, проверяют голосовые связки, умываются, тщательно вылизываются, готовя таким образом свой организм к новому дню.

Так же и человек все время подсознательно контролирует состояние своего тела и духа. При всех ощущаемых им неполадках в организме он тут же стремится устранить их, применяя разновидности привычных манипуляций – потирание, почесывание, соскабливание, надавливание, щекотание, вибрацию.

Обыкновенная простуда, незначительный кашель, чихание, раздражающее окружающих, першение в горле при глотании, покалывание в правом боку, невозможность наклониться, согнуться, завязать шнурки на ботинках, осипший голос, озноб, пробегающий по спине, подергивание некоторых групп мышц, да и просто отсутствие желания двигаться, работать, депрессия – все это не что иное, как «разбалансировка» организма.

И порой у нас возникает желание прибегнуть к широко рекламируемым «волшебным средствам», потратить деньги на неизвестные, новые лекарства, зачастую даже без консультации с врачом. Хотя от многих недугов человек может избавиться самостоятельно, не тратя понапрасну денег и не превращая свой организм в испытательный полигон.

Наши пальцы, их тепло, чувство осязания – это, по выражению известного философа, есть «представительство коры головного мозга на периферии всего организма». Очень часто в обыденной жизни мы принимаем неудобные, вынужденные позы, от которых немеют мышцы, отекают конечности, тело наполняется усталостью, падает настроение и жизненный тонус. Однако стоит только использовать природную силу пальцев, применить несколько точечных воздействий, как уменьшается болезненность и, напротив, появляется свобода, легкость в движениях отдельных суставов.

Методика пальцевого точечного массажа широко представлена во многих литературных источниках. Единственное «но» – во многих из них точки, с которыми необходимо работать при том или ином заболевании, обозначаются разными названиями – на китайском, японском, вьетнамском языках или просто цифрами. Автор данной работы постарался избежать подобных неточностей и разночтений. Книга, предлагаемая вашему вниманию, показывает, что техника пальцевого точечного массажа проста и доступна каждому, а сам метод не имеет противопоказаний. Он, конечно, не является панацеей, но в любом случае будет для вас прекрасным «домашним доктором», с помощью которого вы сможете победить те недуги, что прежде доставляли вам массу хлопот, огорчений или просто плохое настроение.

В этой книге вы найдете рекомендации по применению точечного массажа в самых разных формах. Поми-

мо традиционного пальцевого воздействия при массаже можно воспользоваться «предметами-посредниками» – шариками, металлическими полосками, перцовым лейкопластырем, лучом света от фокусированного фонарика. Существуют также более сложные способы направленного воздействия на биологически активные точки (лазеротерапия, магнитотерапия, электрический ток, инфракрасные лучи, полынные сигареты и т. д.).

Исходя из нашего многолетнего опыта, а также рекомендаций как отечественных, так и зарубежных авторов, мы советуем при определении локализации точек на теле использовать международную классификацию.

*В. И. Васичкин*

## Советы по применению точечного массажа

1. При сильной усталости, сразу после приема пищи, выпитого алкоголя выполнять процедуру точечного массажа не рекомендуется.

2. Перед процедурой желательно немного сосредоточиться, настроиться, не спешить с выполнением манипуляции.

3. Постараться принять удобную позу, расслабиться. В помещении, где проходит процедура, должно быть тепло, проветрено. Рекомендуется исключить лишние раздражители, то есть выключить радио, телевизор, компьютер, телефон и т. д.

4. Руки при выполнении пальцевого точечного массажа не должны представлять угрозу для поверхности вашего тела. Ногти нужно подстричь покороче, пальцы должны быть чистыми и теплыми; если надеты кольца, то они должны быть гладкими. Также рекомендуется снять часы.

5. Не используйте много точек сразу, развивайте методику воздействия постепенно, наращивая количество задействованных точек по мере усиления воздействия. Обязательно учитывайте ответную реакцию как вашего организма, так и человека, попросившего вас помочь ему. Заметьте, не все реагируют адекватно и оди-



наково. Необходимо учитывать психофизиологическое состояние пациента и продумывать каждое движение.

6. При первых же симптомах неадекватной реакции на выполняемый массаж – головокружении, тошноте, обморочном состоянии, усилении болезненности – процедуру прекратить.

7. Рекомендуемые методики точечного массажа можно выполнять по несколько раз в сутки при насморке, кашле, икоте и головной боли, но лучше до двух раз в день. Продолжительность воздействия на биологически активные точки – от 30 сек и до 2–5 мин, а в некоторых ситуациях и более. В экстренных случаях применять помощь немедленно, в любое время и в любом месте.

8. Естественно, пальцевой точечный массаж не является средством от всех болезней. Не забывайте также о консультациях с врачом и выполнении медицинских предписаний. Массаж точек не применяется при высокой температуре тела, острых состояниях, кровотечениях, открытых переломах костных тканей, инфекциях, грибковых заболеваниях и явных противопоказаниях.

9. В то же время необходимо соблюдать осторожность, если вы делаете точечный пальцевый массаж при варикозном расширении вен с трофическими нарушениями, острых стадиях воспалительного или инфекционного заболевания, при сердечно-сосудистой недостаточности, психических расстройствах, активных формах туберкулеза, артрита, остеомиелита и невыясненного происхождения заболеваниях кожи, сосудов, лихорадочных состояниях.

10. При состояниях, угрожающих вашей жизни, никогда не используйте манипуляции с резкими, быстрыми, энергичными надавливаниями!!!

## **Способы определения и выявления необходимых точек на теле человека**

Особую актуальность приобретает следующий вопрос – как правильно и безошибочно определить местоположение искомой биологически активной точки (БАТ).

В литературных источниках предлагается разделять меридианные, внемеридианные, новые, ручные, ножные, аурикулярные (точки ушной раковины) разновидности точек. Издано значительное количество атласов, справочников, схематических рисунков, таблиц, плакатов, информирующих о расположении на теле человека БАТ. Предложены цунеметры, даже абсолютный цунь по-разному трактован, начиная от 2,5 до 3,33 см, используются также пропорциональный цунь (все тело условно делят на определенное число частей) и индивидуальный цунь (используют непосредственно размеры пальцев самого пациента – рис. 1).

Естественно, на практике, желая себе помочь, мы используем пальцевое надавливание непосредственно на максимально болезненные точки и области нашего тела. В большинстве случаев данные точки совпадают с исторически рекомендованными для лечения, но чаще они располагаются в соответствующих сегментах, дерматомах, рефлексорно связанных с нарушенным органом или системой. Необходимо заметить,

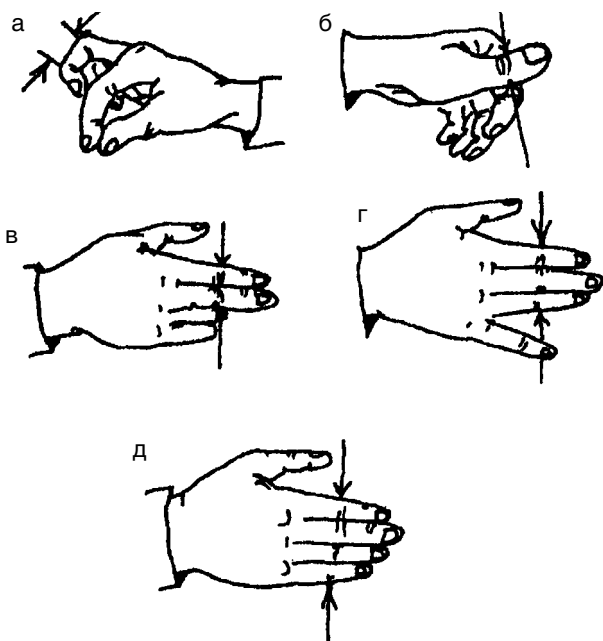


Рис. 1. Способы определения индивидуального цуня:  
а – 1 цунь; б – 1 цунь; в – 1,5 цуня; г – 2 цуня; д – 3 цуня

что в разных литературных источниках выделяют различное количество БАТ, расположенных на нашем теле: одни насчитывают 1500, другие – 693, из которых 150 используются наиболее часто. Определяют 458 новых точек и около 200 аурикулярных. Так, на 14 меридианах расположено от 670 и до 695 точек, а вне меридианов – 543. Некоторые авторы указывают на 12 основных и 8 чудесных меридианов, и так далее. Безусловно, воздействуя пальцевым точечным массажем просто на участки поверхности кожи, подкожного слоя соединительной ткани, мышц и надкостницы, достичь желаемого лечебного эффекта не удастся.

Профессор Э.Д. Тыкочинская предлагает разделять все точки по группам:

– *точки общего воздействия*, когда рефлекторное влияние полностью зависит от общего функционального состояния центральной нервной системы человека. Они наиболее часто применяются и сочетаются с другими (ХЭ-ГУ, ЦЗУ-САНЬ-ЛИ, САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО, ВАЙ-ГУАНЬ);

– *сегментарные точки*, которые находятся в таких областях сегментов, как  $A_{3-4}$  – легкие (ФЭЙ-ШУ),  $A_{5-6}$  – сердце (СИНЬ-ШУ),  $D_2$  – боли в плече (ЦЮЙ-ЧИ),  $S1$  – боли в тыльной части голеностопного сустава (СЯ-СИ);

– *спинальные точки*, находящиеся на уровне выхода нервных корешков спинного мозга, то есть вдоль позвоночника (ФУ-ФЭНЬ, ГАНЬ-ШУ, ПИ-ШУ, ШЭНЬ-ШУ);

– *регионарные точки*, которые проецируются на поверхности тела отдельных органов или частей. Это, например, локтевой сустав (ЧИ-ЦЗЕ, ЦЮЙ-ЧИ, ШАО-ХАЙ, СЯО-ХАЙ), плечевой сустав (ЦЗЯНЬ-ЮЙ, НАО-ШУ, ЦЗЯНЬ-ЧЖЕНЬ), тазобедренный (ХУАНЬ-ТЯО, СИН-ЦЗЯНЬ, ЧЭН-ФУ, БИ-ГУАНЬ);

– *локальные точки*, преимущественно находящиеся на месте болезненности, например, при подагре пораженного плюснефалангового сустава большого пальца стопы (ГУН-СУНЬ, ШАН-ЦЮ, ЧЖУН-ФЭН), при заболевании глаза (ЯН-БАЙ, СЫ-ЧЖУ-КУН, ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО, СЫ-БАЙ).

Известно, что размер биологически активной точки на теле человека колеблется от 0,1 мм<sup>2</sup> до 2,5 см<sup>2</sup>, то есть площадь массирующего пальца позволяет локально воздействовать на соответствующую биологически активную зону (область) поверхности тела. Чаше точки находятся как под покровами кожи, соединительной ткани, мышц на разных уровнях и глубине, так и в межмышечных промежутках, на надкостнице (что легко пальпируется при воспалении последней), в проек-

ции сосудисто-нервных сплетений, в углублениях между костными образованиями.

Часто расположение точек на теле выстраивается в совокупность взаимосвязанных точек и образует линию, канал, меридиан. На Востоке существует понятие о циркуляции некоей энергии, о ее избытке или недостатке в разные периоды суток. Симптомы взаимных превращений прекрасно продемонстрированы на символе монады (рис. 2), где колебания ИНЬ и ЯН как отдельной системы и органа уравниваются. Любое смещение и переизбыток в одну из сторон ведет к заболеванию и нарушению нормальной функции органа.

Существует даже методика пальцевого точечного массажа с направленностью на БУ – прибавить энергии, или, наоборот, СЭ – убавить, отнять, чтобы достичь желаемого и необходимого равновесия ИНЬ и ЯН.

В восточной древней медицине, разделив органы на ЯН – толстая и тонкая кишка, желчный и мочево-



Рис. 2. Символ равновесия в природе «Монада»

пузырь, желудок и три части тела, выполняющие функцию выделения, пищеварения, всасывания, – и ИНЬ – сердце, легкие, печень, селезенка, почки, перикард, выполняющие функцию сохранения в себе всех необходимых веществ, – определяют целенаправленное действие определенных пищевых продуктов, потребляемых человеком. Так, на функциональное состояние сердца воздействуют горькие продукты, на печень – кислые, на легкие – острые, на почки – соленые, а на поджелудочную железу – сладкие. Видимо, гармоничность выполнения разновидностей точечного массажа вкуче с определенной степени воздержанием в питании позволяет сохранить и восстановить здоровье.

Все это хорошо, но как же все-таки точно и безошибочно определить нужную и очень необходимую точку на своем теле?

Для того, чтобы достичь желаемого результата, следует разделить *поверхность тела* на известное и принятое всеми четкое количество равных частей, а именно – на *пропорциональные цуню*. Можно использовать обычную резиновую ленточку с заранее нанесенными на ней делениями. Согласно табл. 1 определите нахождение искомой точки по пропорциональному цуню.

**Голова-шея.** Горизонтально – от сосцевидных отростков (точка ТЯНЬ-Ю), между ними – 9 пропорциональных цуней. Сагиттально – от ИНЬ-ТАН в середине переносицы и до верхнего края затылочного бугра (точка НАО-ХУ) – 12 цуней.

**Передняя часть тела.** Расстояние между сосками (у мужчин) и среднеключичными линиями (у женщин) равно 8 пропорциональным цуням. Вертикальная линия от яремной вырезки грудины и до мечевидного отростка грудины – 9 цуней. А от мечевидного отростка (точка ЦЗЮ-ВЭЙ) и до пупка (точка ШЭНЬ-ЦЮЕ) – 7 про-

порциональных цуней, в то же время от пупка (ШЭНЬ-ЦЮЕ) и до уровня верхнего края лобковой кости (точка ЦЮЙ-ГУ) расстояние равно 5 пропорциональным цуням (рис. 3).

Таблица 1

### Деление на пропорциональные цуни тела человека

| Части тела         | Анатомические ориентиры   | Кол-во цуней |
|--------------------|---|--------------|
| Голова             | Средняя линия: переносье – верхний край затылочного бугра           | –            |
| Живот              | Основание мечевидного отростка – пупок                              | 8            |
|                    | Пупок – верхний край лобкового симфиза                              | 5            |
| Верхняя конечность | Плечо: локтевая складка – передняя подмышечная складка              | 9            |
| Нижняя конечность  | Предплечье: складка лучезапястного сустава – локтевая складка       | 12           |
|                    | Бедро: верхний край коленной чашечки – паховая складка              | 12           |
|                    | Складка подколенной впадины – ягодичная складка                     | 13           |
|                    | Голень: верхний край наружной лодыжки – складка подколенной впадины | 15           |
|                    | Верхний край внутренней лодыжки – складка подколенной впадины       | 14           |

На руках 12 цуней от второй складки лучезапястного сустава и до локтевой точки ДА-ЛИН, ЧИ-ЦЗЕ. От локтевой складки и до подмышечной – 9 цуней.