Точечный массаж при головной боли и мигрени

Головные боли чаще всего возникают вследствие напряжения мышц головы, результатом чего является сужение сосудов, поставляющих кислород нервным клеткам мозга. Головная боль предупреждает организм о том, что мозг не получает достаточно кислорода.

Слишком часто мы подавляли эти сигналы, принимая аспирин, вместо того чтобы снять стресс и мышечное напряжение, вызвавшее головную боль. Если же головная боль не проходит в течение нескольких дней, обязательно обратитесь к врачу. Мигрени, кроме сильной боли, часто сопровождаются тошнотой и помутнением зрения. Это серьезная болезнь, и вам следует находиться под наблюдением врача. Однако с помощью точечного массажа можно снять приступ мигрени. Лэрри, один из моих знакомых, время от времени страдает от мигрени. Однажды он, хотя и продолжал принимать специальные препараты, попросил меня помочь. Я показал ему две точки. Несколько недель спустя Лэрри рассказал мне, что он воздействовал на эти точки во время сильной пульсирующий головной боли – всего за пять минут боли как не бывало. Недавно я помог своей приятельнице Кэрри, у которой голова просто раскалывалась после неприятного телефонного разговора с родителями. Я надавливал на специальные точки на ее плечах и шее, потом у основания черепа, на переносице и ступнях. Вдруг посреди процедуры она глубоко вздохнула и сказала, что поняла, как ей следует вести себя с родителями. После получасового сеанса точечного массажа головная боль у нее полностью исчезла. Китайское учение утверждает, что головные боли сигнализируют не только о плохом физическом состоянии организма, но и об эмоциональных и духовных проблемах личности. Точечный массаж поможет выявить

причины частых головных болей.

Основные причины головной боли

Искривление позвоночника:
если шейные позвонки находятся в неправильном положении, создается напряжение в мышцах шеи и головы. Они могут зажать шейный нерв и вызвать головную боль. Если боль очень сильная, следует обязательно посоветоваться с врачом. Небольшое искривление позвоночника и связанные с ним головные боли могут быть устранены давлением на точку V 10 тянь-чжу, расположенную на ременных мышцах в верхней части щей примерно в сантиметре по обе стороны от позвоночника. Лягте на спину, держа точки V10 тянь-чжу и поддерживая мышцы шеи; воздействуйте на них в течение трех минут, глубоко дышите. Потом вытяните руки вдоль туловища, закройте глаза и полежите в расслабленном состоянии пять минут.

Застой в кишечнике:
головные боли в передней части головы часто сопровождаются запорами. Используя точку GI4 хэ-гу, расположенную во впадине между большим и указательным пальцами, можно избавиться и от головной боли и от застоя в кишечнике. Воздействие на точки в течение двух минут для каждой руки снимает головную боль. Массаж живота также избавляет от запоров и головных болей. Нажимайте на акупрессурные точки, расположенные по кругу на расстоянии примерно 7,5 см от пупка (представьте себе часы и пусть каждая точка соответствует определенному часу. Следуйте в направлении движения стрелок).

Боли в носовых пазухах:
когда вы не можете удалить накопившуюся в носовых пазухах жидкость, увеличивающееся давление вызывает головную боль. Чтобы снять головную боль и прочистить пазухи, массируйте точку V2 цуань-чжу, затем E3 цзюй-ляо и, наконец, F3 тай-чун.

Активные точки для снятия головной боли

Ворота сознания (VB 20) фэн-чи

Положение: под основанием черепа в углублениях между двумя большими вертикальными мышцами шеи.

Действие: помогает при артрите, головных болях (включая мигрени), головокружении, напряжении в шее и болях в ней, нейромоторном нарушении координации движений, напряжении в глазах и повышенной раздражительности.

Замок ветра (VG 16) фэн-фу

Положение: над позвоночником, в углублении под основанием черепа.

Действие: снимает боль в глазах, ушах, носу и горле, помогает при нервном расстройстве, головных болях, головокружении и напряжении в области шеи.

Сверлящий бамбук (V 2) цуань-чжу

Положение: во впадинах на стыке переносицы и линии бровей.

Действие: снимает боль в глазах, головные боли, усталость глаз, помогает при сенной лихорадке и болях в полости носа.

Точка третьего глаза (VG 24.5) инь-тан

Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке переносицы и лобовых костей.

Действие: балансирует работу гипофиза, помогает при сеннойлихорадке, головных болях, расстройстве пищеварения, напряжении в глазах, снимает боль при язвенной болезни.

Красота лица (E3) цзюй-ляо

Положение: внизу на скуле, на линии зрачка.

Действие: снимает давление в глазах и их усталость, помогает при насморке, застое крови в голове, напряжении в глазах и зубной боли.

Входя в долину (GI 4) хэ-гу

Предостережение: запрещается использование этой точки беременным женщинам до наступления родов, так как воздействие на нее может вызвать преждевременные схватки.

Положение: на выпуклости между большим и указательным пальцами, в верхней части мышцы, которая выступает при соединении большого и указательного пальцев.

Действие: снимает боли в передней части головы, зубную боль,

боль в плечах и боли при родах.

Больше натиска (F 3) тай-чун

Положение: на верхней части стопы, во впадине между боль- шим и вторым пальцами ноги.
Действие: снимает боли в ступнях, головные боли, напряже- ние в глазах, помогает при аллергии, артрите и в состоянии похмелья.

Выше слез (VB 41) цзу-линь-ци

Положение: в верхней части стопы, примерно на 2,5 см выше впадины между четвертым и пятым пальцами ноги, между костями.
Действие: снимает боль при артрите во всем теле, помогает при головных болях, болях в боку, отеках и ишиасе.
Необязательно пользоваться всеми этими точками. Выберите одну- две и это принесет желаемый эффект.

При использовании обязательно проконсультироваться с врачем !

Из книги: «Точечный массаж» Майкл Рид Гейч 1995 г.

источник