



Очистка заднесрединного меридиана Ду-май :

Да-Чжуй  Хуань-Тяо

Основные требования: движение начинается от точки Да-чжуй и заканчивается в точке Хуань-тяо. Одна рука помещается в область БАТ Да-Чжуи, вторая рука следует за первой. Ладони плотно прилегают к телу, скорость движений медленная. Достигаем руками нижней части копчика, разводим руки в стороны, фиксируем в точках Хуан-Тяо на 10 секунд. Соединяем большие пальцы рук вместе, отрываем руки от тела. Выполняем 9 повторений для мужчин, 8 повторений для женщин.



Проработка меридиана мочевого пузыря:

С двух сторон от точки Да-Чжуй яо

Основные требования: пальцы рук соединены вместе, руки следуют с двух сторон по энергетическому каналу мочевого пузыря. Ладони плотно прилегают к телу, скорость движений медленная. Руки достигают точек Ба-Ляо, фиксируем их в этой зоне на 10 секунд. Соединяем большие пальцы рук вместе, отрываем руки от тела. Выполняем 9 повторений для мужчин, 8 повторений для женщин.



### Проработка коллатералей Ло-май:

Да-чжуй → Хуань-тяо

Основные требования

**Массаж первой зоны:** движение начинается от точки Да-Чжуй, через область лопаток руки перемещаются в область подмышечных впадин (в точках Ци-цюань задерживаемся на 10 секунд), резко отрываем руки от тела.

**Массаж второй зоны:** движение начинается снова от точки Да-Чжуй вниз по коллатералей Ло-май, задерживаемся на 3 сек. и отрываем ладони с тела, при этом не должно быть зазора между ладонью и поверхностью кожи.

**Массаж третьей зоны:** движение начинается от точки Да-Чжуй вниз к опоясывающему меридиану. Выполняем 9 массажных движений.

Перемещаем руки в область точек Ба-Ляо, затем перемещаем руки на точки Хуань-тяо, фиксируем на 10 секунд. Соединяем большие пальцы рук вместе, отрываем руки от тела.

Выполняем 3 повторения, одинаково и для мужчин и для женщин.



1. Фиксированное воздействие на точку:

Да-чжуй → Чан-Цзян

Основные требования: одна рука помещается на точке Чан-цян, другая на точке Да-чжуй, при этом необходимо постепенно увеличивать интенсивность (по мере адаптации пациента), при достижении предела необходимо выдержать интервал в 1 минуту, и после этого снизить интенсивность до начального уровня.

2. Фиксированное воздействие на опоясывающий меридиан Дай-май

Основные требования: обе руки располагаются в области точки Мин-мэнь и плотно прижимаются к опоясывающему меридиану Дай-май, интенсивность постепенно увеличивается до появления болевых ощущений в области поясницы, после этого выдерживается интервал в 1 минуту.

3. Фиксированное воздействие на точку Чэн-фу

Основные требования: обе руки плотно прилегают к точке Чэн-фу, интенсивность увеличивается постепенно, до предела чувствительности пациента, затем выдерживается интервал в 1 мин, интенсивность снижается до 18 единиц, большие пальцы рук соединяются вместе, руки отрываются от тела.



Выведение патогенного фактора «ветра», путем воздействия на БАТ  
 Основные требования:

1) Указательные пальцы обеих рук соединяются на 3 секунды, разъединяются на 5 секунд, выполняем 5 повторений. Перемещаем руки вниз вдоль энергетического канала мочевого пузыря. По внешним границам лопаток перемещаем руки в область точек

1. Ци-цюань, фиксируем их в таком положении на 1 минуту.
2. Плотно прилегаем руками к телу, перемещаемся на БАТ Би-нао, фиксируем руки на полминуты.
3. Плотно прилегаем руками к телу, перемещаемся на БАТ Чу-чи и Чи-цзе, фиксируем руки на 1 минуту.
4. Плотно прилегаем руками к телу, перемещаемся на БАТ Шоу-санли, фиксируем руки на полминуты.
5. Плотно прилегаем руками к телу, перемещаемся на БАТ Нэй-гуань и Вай-гуань, фиксируем руки на 1 минуту.
6. Плотно прилегаем руками к телу, перемещаемся на БАТ Шэнь-мэнь и Тай-юань, фиксируем руки на полминуты.
7. Плотно прилегаем руками к телу, перемещаемся на БАТ Хэ-гу и Хоу-си, фиксируем руки на 1 минуту. Скользящими движениями массируем пальцы рук. Начиная с больших пальцев рук, массируем каждый палец на протяжении 3-х секунд.